أكثر من مليون نسخة مطبوعة

الأعشاب العلاجية الجديدة



الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة

يحتوي على عرض لأبرز ١٠٠ عشب تم تجربتها

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...ليست مجرد مكتبة - not just a Bookstore

مايكل كاسلمان

١) للاستفادة : لبائع نموذجين كما في محلات GNC

٢) يكتب المفرد اسمه وعائلته وفصيلته، مثلاً الخرشوف الشوكي - ونبات الفري.
وهكذا ليسهل حفظ الفصيلة والعائلة.

٣) فائدة : لحفظ أو صاحبه بمثاله

أبو ر

الأعشاب العلاجية الجديدة

الأعشاب

العلاجية

الجديدة

الدليل النموذجي

إلى أفضل أدوية الطبيعة

يحتوي على عرض لأبرز ١٠٠ عشب تم تجربتها

مايكل كاسلمان

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...ليست مجرد مكتبة — not just a Bookstore

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص.ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الاول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٢٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www. jarirbookstore.com

إعادة طبع

الطبعة الأولى ٢٠٠٤

THE NEW HEALING HERBS

THE **CLASSIC GUIDE**
TO NATURE'S BEST MEDICINES
FEATURING THE TOP 100 TIME-TESTED HERBS

Michael Catleman

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

RODALE

المحتويات

الفصل ٦

مرجع سريع

مقدمة الطبعة الجديدة

كل ما هو قديم يعود حديثاً مرة أخرى

عندما كتبت الطبعة الأصلية من هذا الكتاب منذ ١٠ سنوات، كنت أعلم أن شعبية طب الأعشاب في ازدياد. ولكن لم أكن أتوقع أن يصبح الكتاب أحد أكثر الكتب مبيعاً على مستوى العالم وأن يطبع أكثر من مليون نسخة بالإنجليزية والأسبانية والإيطالية والفرنسية والفنلندية. لم يتوقع كذلك أي شخص شارك في العلاج بالأعشاب) في أواخر ثمانينيات القرن ٢٠ تفجر الاهتمام بالعلاج العشبي مع مطلع القرن ٢١.

تبلغ صناعة طب الأعشاب اليوم ٣ بلايين دولار سنوياً أي حوالي ٥ أضعاف ما كان عليه الحال عند نشر الطبعة الأصلية من هذا الكتاب عام ١٩٩١م. وبناء على إحصاء قامت به مجلة Prevention في عامي ١٩٩٨م و ١٩٩٩م، كان ٤٩٪ من البالغين الأمريكيين -أكثر من ١٠٠ مليون شخص- قد جرب الأدوية العشبية. و ٢٤٪ -أكثر من ٢٥ مليون شخص- اعتبروا أنفسهم مستخدمين لها بانتظام.

قد يكون الأكثر أهمية من ذلك هو أن معظم مستخدمي الأعشاب اليوم هم من الأطباء الأخصائيين. منذ عقد مضى، كانت المهن الطبية أكثر تشككاً في العلاج بالأعشاب. أما اليوم فلا يتردد العديد من الأطباء في وصف الردبكية لعلاج البرد، أو الثوم لتقليل الكوليسترول، أو الأويسة لعلاج عدوى الجهاز البولي، أو عشبة القديس يوحنا لعلاج الاكتئاب.

لقد أصبح الأطباء أكثر تفتحاً على العلاج بالأعشاب إلى حد ما بسبب أفراد العائلة أو الأصدقاء أو المرضى الذين شعروا بنجاح هذه الأعشاب. بالإضافة إلى تأثرهم بالتغير في الرأي الذي حدث في مجلات الطب السائد.

منذ عقد مضى كانت المجلات تنشر المقالات التي تتحدث عن الآثار الجانبية الخطيرة للأعشاب فقط متجاهلة المعلومات التي ترد عن الفوائد العلاجية لها. أما اليوم، فهم ينشرون سيلاً مستمراً من الدراسات التي تؤيد العلاج بالأعشاب (ستقرأ المزيد من أحدث الأبحاث على الأعشاب خلال هذا الكتاب).

- كان مقال في British Medical Journal مسئولاً إلى حد بعيد عن انتشار استخدام عشبة القديس يوحنا كعلاج للاكتئاب.
- مقالة كبيرة في Journal of Family Practice علقت بأن الردبكية علاج للبرد.
- أوضحت دراسات نشرت في Lancet أن الأقحوان فعال في منع الصداع النصفي.
- أظهرت دراسة نشرت في New England Journal of Medicine، والتي كانت معادية للأعشاب، أن عصير الأويسة قد يساعد في الوقاية من عدوى الجهاز البولي.

• أيـدت الدراسـات الحديثـة في Journal of the American Medical Association، معارض تقليدي آخـر للعـلاج بالأعشـاب، اسـتخدام الجنكـة في مـرض ألزهـايمر، وأظهـرت البلميط المنشـاري كعـلاج لتضـخم البروستاتا الحميد.

بعبارة أخرى، أصبح العلاج العشبي سائداً. إلا أنه لا يزال ليس له هذا القدر من القبول في الولايات المتحدة كما له في دول أخرى، خاصة ألمانيا، وليس سائداً كما كان في القرن ١٩ قبل أن تُخرِج صناعة الدواء الوقاية من الأمـراض وعلاجهـا مـن حديقـة الأعشـاب إلى المعامـل الدوائية. ولكن طب الأعشاب لم يعد ممارسة هامشية كما كان منذ عقد مضى.

لقد اجتـازت المنتجـات العشـبية مسافة طويلـة في السـنوات العشـر الأخـيرة. معظـم هـذه المنتجـات متاحـة حالياً في الأسواق. وأصبحت أكثر تـوفراً ولا تباع فقط في متـاجر الغـذاء الصـحي ولكـن في العديـد مـن الصـيدليات وبعـض المتـاجر الكـبرى كـذلك. كمـا زادت الثقـة بهـا والتعويل عليها مع حلول المستخلصات القياسية.

تصـنع المستخلصـات القياسـية مـن نباتـات تم تهجينها لتحتوي على تركيزات دوائية مـن مـواد فعالـة. يتم زراعة وحصد وتخزين وتحضير هـذه النباتـات تحـت ظـروف محكمـة لإنتـاج جرعـة مناسـبة متسـاوية. المستخلصات القياسية ليست دقيقة الجرعة مثـل الأدويـة المصنعة بالمعامل ولكنها قريبـة منهـا وهـي تحتـوي علـى تحكم أكبر في الجرعة من الأعشاب التي تؤخـذ بصـورتها البدائية.

ظهرت في العقد الماضي بعض التقارير عـن مشـاكل صحية نتيجة استخدام الأعشاب. كان أكثرها بروزاً، ٣٠ حالـة وفـاة تم إرجاعهـا لاسـتخدام الإيفيـدرا الصـينية (مـاهوانج) بعـد أن تعـاطى الـراغبين في الإثـارة كميـات ضخمة من العشب -أكثر بمئات المرات مما قد ينصح بـه العشاب المتعقل- مـن أجـل الحصـول علـى أثـر مثـل مـا يحدثه الأمفيتامين Amphetamine.

كانـت الأخبـار عـن سـلامة العشـب كلـها جيـدة باستثناء هذا الحدث. وحتى مع استخدام أعداد أكبر مـن الأمـريكيين للأعشـاب عـن أي فـترة سـابقة في تـاريخ الولايـات المتحـدة، فـإن حـوادث خطـيرة قليلـة قـد تم تسجيلها خاصة عنـد مقارنتهـا بالآثـار الجانبيـة وحتـى حالات الوفاة التي قد يسببها الأدوية.

مع ذلك، يبدو أن موضوعات الأمـان قُدّر أن تظـل أكثر الأمور التي يركز عليها في العلاج بالأعشاب، وذلـك إلى حد بعيد بسبب الرفض الشـديد لإدارة الغـذاء والـدواء الأمريكية FDA إعادة فتح عملية مراجعة الأدويـة بـدون وصفة طبية، وهو ما كان سيسمح للصناع بالحصـول علـى موافقة الحكومة على منتجاتهم العشبية.

الشـيء المبشـر هـو أنـه ولأول مـرة في تـاريخ هـذه الوكالة أيد عدد مقبول من أعضـائها استخدام الأعشـاب العلاجية. أنـا متفائـل بحـرص أنـه خـلال العقـد القـادم ستقوم الوكالة بعمليات تصنيف للأعشاب العلاجية الـتي تناسب استخدام المستهلك بصورة أكبر.

وحتى يحـدث هـذا، سـيكون لـديك هـذا الكتـاب لترجع إليه فيما تحتاج إليه من أعشاب. والطبعة الحالية من الكتاب منقحة بشكل تام، ومحدثة، وموسعة، حتـى تمكنك مـن اسـتخدام الأعشـاب العلاجيـة بثقـة وكفـاءة، وقبل أي شيء بأمان.

مقدمة الطبعة الأولى

العلاجات القديمة والطب الحديث

قدرت منظمة الصحة العالمية أن الأعشاب العلاجية هي الأدوية الأولية لحوالي ثلثي سكان العالم، أي لحوالي ٤ مليار شخص. يسلم نقاد الأعشاب بأن العلاج بالأعشاب له دور ريادي في الرعاية الطبية في العالم الثالث ولكنهم يقولون إنه علاج أثري وسط التكنولوجيا المعاصرة والطب المبني على المعامل في أمريكا اليوم.

ولكن هذا ليس صحيحاً! فحتى في الولايات المتحدة، ٢٥٪ من كل الوصفات العلاجية تحتوي على مواد فعالة ذات أصل نباتي، كما يكتب الطبيب المتوسط حوالي ٨ وصفات علاجية مبنية على الأعشاب يومياً. وحتى أكثر منتقدي الأعشاب إحداثاً للصخب يستخدمون الأعشاب العلاجية طوال الوقت دون أن يدركوا ذلك.

البن والكوكا وكلورتس

متى كانت آخر مرة استخدمت فيها عشباً علاجياً؟ قد تكون بدأت يومك بكوب من الشاي أو القهوة. ليست القهوة هي منبه أمريكا الصباحي المفضل فقط ولكن العلماء قد أظهروا أنها أيضاً مضادة لاحتقان الرئة. جرب كوباً أو اثنين عندما تصاب بالبرد أو الأنفلونزا المرة القادمة أو كجزء في برنامج علاج الربو بعد استشارة طبيبك أو استخدم القهوة لزيادة قدرتك على الاحتمال أو للمساعدة في تقليل وزنك أو لتقليل إجهاد السفر. الشاي أقل تنبيهاً من القهوة ولكنه مضاد للاحتقان فعال أيضاً. إلى جانب ذلك، فالشاي مصدر جيد للفلورايد، لذلك فهو يساعد في منع تسوس الأسنان. ترجح الدراسات على الحيوانات أنه قد يساعد في تخفيض الكوليسترول كذلك.

هل تعجبك المشروبات الخالية من الكحول؟ معظم المشروبات المكربنة اليوم كانت أعشاباً علاجية في الأصل. منذ آلاف السنوات، شرب الصينيون القدماء شاي الزنجبيل لعلاج سوء الهضم وهو استخدام أيده العلم الحديث. في عصر الملكة إليزابيث الأولى، طور البريطانيون ملطف المعدة الخاص بهم والقائم على الزنجبيل: بيرة الزنجبيل.

ظهرت الكوكاكولا أولاً كمحاولة لعمل علاج عشبي للصداع. ثم ظهر الكوك على يد صيدلي من أتلانتا عام ١٨٨٠م والذي قام بزراعة جوز الكوكا الاستوائية لأن أطباء القرن ١٩ وصفوها لعلاج أمراض الجهاز التنفسي. رجحت مقالة في Journal of the American Medical Association إعطاء مشروب الكوكا للأطفال المصابين بالربو لأنهم يفضلونها عن أدوية الربو المعتادة.

هل كان صحنك محلى بالبقدونس آخر مرة تعشيت خارج المنزل؟ زخرفة الأطعمة بالبقدونس تعد صدى آخر للعلاج بالأعشاب. استخدم الناس هذا العشب لتعطير رائحة الفم بعد الأكل. يحتوي البقدونس على كمية وفيرة من صبغة نباتية معطرة للفم تسمى "الكلوروفيل"، وهي الكلور في "كلورتس" تلك الأقراص النعناعية معطرة للفم وإحدى المواد الفعالة في "سيرتس" Certs.

وبمناسبة الحديث عن المطاعم، قد تكون فاتورة الحساب قد أحضرت لك بمصاحبة نعناع ما بعد العشاء. ترجع هذه الحلوى إلى الأزمنة القديمة عندما كان الناس يرشفون شاي النعناع بعد الولائم لتهدئة معدتهم وهو استخدام تقليدي آخر أثبته العلم الحديث.

الأسبرين والسودافيد والليسترين

تمتلئ خزائن الأدوية الأمريكية بالعقاقير. هل تعرف أن كلمة عقار بالإنجليزية drug تربطنا بالعلاج بالأعشاب؟ تأتي كلمة drug من الكلمة الألمانية droge بمعنى يجفف أي يجفف العشب، وهي الخطوة الأولى في تصنيع الأعشاب وتحويلها إلى عقاقير. ولكن الأمر يتخطى علاقة الكلمة وأصلها، فمعظم الأدوية الموجودة في خزائن الأدوية لها جذور بين الأعشاب.

كان الأسبرين في البداية مصنعاً من عشبين: لحاء الصفصاف الأبيض وإكليلة المروج. في الحقيقة، اسم الجنس لإكليلة المروج هو Spirea هو الذي أعطانا الاسم أسبرين Aspirin.

يستخدم ملايين الأمريكيين السودافيد Sudafed لعلاج الاحتقان المصاحب للبرد، والأنفلونزا، وحمى القش. تم تصنيع المادة الفعالة فيه السودوافيدرين Pseudoephedrine من أقدم عشب علاجي في العالم: الإيفيدرا الصينية (ماهوانج)، والتي وصفها الأطباء الصينيون منذ ٥٠٠٠ عام لعلاج احتقان الرئة.

لاحظ الناس منذ آلاف السنوات أن الأعشاب العطرية تساعد في علاج آلام الأسنان، نحن نعلم اليوم أن تسوس الأسنان وأمراض اللثة تنتج عن بكتريا الفم، وقد اكتشف العلم أن الأعشاب التي استخدمت تقليدياً لعلاج أمراض الأسنان تقتل تلك البكتريا. ولهذا السبب، يدخل زيت النعناع الفلفلي كمكون في العديد من معاجين الأسنان. مثال آخر هو الزعتر والذي تدخل المادة الفعالة فيه ثيمول Thymol في تركيب الليسترين Listerine.

يعتبر الإمساك إحدى أكثر المشاكل الصحية انتشاراً في أمريكا، ومعظم الملينات هي منتجات عشبية. الميتاميوسيل Metamucil تقريباً عبارة عن بذر قطونا. الكسكارا هي المادة الفعالة في عقاقير Stimulax، و Comfolax، وCasEvac. وترجع قدرة التليين في موفيكول Movicol إلى عشب النبق المسهل.

إذا كان لديك أطفال في المنزل، فهناك احتمال وجود شراب للسعال بطعم الكرز في خزانة علاجك. طعم الكرز ليس مصادفة، فقد عالج الأمريكيون الأصليون السعال بلحاء الكرز، ومازلنا نستخدمه حتى اليوم.

البقعة العمياء في التدريب الطبي

يصف الأطباء البريطانيون والأوروبيون عادة الأدوية العشبية مع -أو بدلاً من- العقاقير. يؤيد بعض الأطباء الأمريكيين العلاج بالأعشاب ولكن يظل معظمهم متوجساً منها والبعض على العكس معارضاً لها. لماذا؟

ترجع الإجابة إلى نقطة عمياء كبيرة في التدريب الطبي الأمريكي. تتجاهل المدارس الطبية تاريخ العلاج، ولذلك يجهل معظم الأطباء أنه حتى هذا القرن كانت معظم الأدوية أعشاباً. ونادراً ما يذكر أساتذة علم الدواء أن ٢٥٪ من كل الوصفات الدوائية في الولايات المتحدة مازالت مستخلصة من النبات.

من وقت لآخر، تقوم مجلة طبية رائدة بنشر تقرير عن فعالية عشب ما. فمثلاً رجحت مقالة في Journal of the National Cancer Institute أن الثوم يمنع

سرطان المعدة. ولكن معظم الدراسات عن الأعشاب تنشر في مجلات مجهولة (معظمها في ألمانيا)، وهي مطبوعات لا يقوم الطبيب التقليدي بقراءتها أبداً. لذلك فإن معظم الأطباء الأمريكيين غير معتادين على غالبية المطبوعات العلمية التي توضح فعالية وأمان الأعشاب لعدد متنوع من الأمراض.

والحقيقة المحزنة هي أن التعرض الفعلي للطبيب الأمريكي التقليدي للأعشاب يأتي من المقالات القليلة -ولكن المستمرة- التي تصدر في المجلات الطبية متحدثة عن الأضرار الناتجة عن الاستخدام غير المسئول للأعشاب العلاجية. يمثل عدد الأشخاص الذين أضيروا نتيجة استخدام الأعشاب نسبة ضئيلة مقارنة بالذين أضيروا نتيجة الأدوية والوسائل الطبية المعتمدة. مع ذلك، فمعظم ما يعرفه الأطباء عن الأعشاب هو سلبي بلا شك. على ذلك، فلا عجب من أن يشعروا بالتوجس من العلاج العشبي.

لحسن الحظ، هذا الوضع آخذ في التغير حيث إن الدراسات على الأعشاب بدأت تأخذ طريقها لمجلات أكثر شهرة. ينصح أخصائيو الصداع الآن باستعمال الأقحوان لمنع الصداع النصفي لأن عدداً من الدراسات جيدة النشر قد أظهرت فعاليته. ويوصي العديد من الأطباء الآن باستخدام الزنجبيل لمنع دوار الحركة والغثيان المصاحب للعلاج الكيميائي للسرطان لأن دراسة في مجلة طبية بريطانية محترمة Lancet أظهرت أنه يمنع الغثيان أفضل من الدواء المعتاد لذلك (الدرامامين Dramamine). كذلك ينصح العديد من أطباء القلب بتناول طعام غني بالثوم بناء على دراسات أظهرت أنه يقلل الكوليسترول وعوامل الخطورة الأخرى لأمراض القلب بصورة ملحوظة. ويستحث الجراحون التئام الجروح بشكل روتيني عن طريق استخدام مادة مستخلصة من السنفيتون (ألانتوين Allantoin). كما يوصي بعض أخصائيي الجهاز الهضمي الآن بتركيبة معدلة بعض الشيء من عرق السوس لعلاج القرح المعدية بناء على الدراسات التي تشير إلى أنه يكاد يكون بنفس فعالية العلاج القياسي المستخدم Cimetidine (تاجامت Tagamet).

تلعب الأعشاب العلاجية دوراً حتى في العلاج الكيميائي للسرطان. تستخدم مادتان مستخلصتان من نبات الونكة الذي ينمو في مدغشقر: فنكرستين Vincristine، فنبلاستين Vinblastine، وهما يستخدمان اليوم لعلاج سرطان الدم في الأطفال ومرض هودجكن.

كيف تستخدم هذا الكتاب

أصبح بعض الناس متيمين بالعلاج بالأعشاب حتى إنهم رفضوا العلاج الدوائي السائد تماماً. هذا خطأ كبير. قد يكون العلاج العشبي مساعدة كبيرة لتحسين صحة الإنسان ولكنه له حدوده أيضاً. يقوم العشابون المسئولون باستشارة الأطباء واستخدام أدوية بصورة مناسبة. بشكل عام، إذا لم يستجب مرض ما للعلاج العشبي الذاتي خلال أسبوعين، فارجع إلى الطبيب.

أحياناً يكون كل ما تحتاجه هو علاج عشبي: الصبار للحروق البسيطة، الشبت لمغص الأطفال، زيت القرنفل لارتياح عاجل وفعال من ألم الأسنان.

بالنسبة للأشياء الأخرى، يمكنك مزج واختيار اتجاهات مختلفة. مثلاً، بالنسبة لاضطراب المعدة، قد تغير نوع طعامك، والأكثر سهولة أن تبدل الدهون صعبة الهضم بالفاكهة والخضراوات سهلة الهضم. قد تغير طريقة تناولك للطعام، فتأكل ببطء أكثر، وفي جلسة

مسترخية، وتمضغ الطعام لفترة أطول. قد تأخذ دواء مضاداً للحموضة أو قد تجرب أحد الأعشاب الكثيرة التي تساعد على تلطيف المعدة مثل الشمر، الكراوية، النعناع، الزنجبيل.

بالطبع، هناك العديد من الحالات الطبية التي تحتاج إلى علاج اختصاصي مثل ارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، وأمراض القلب، وهبوط القلب الاحتقاني. ولكن مازال يمكن للأعشاب أن تلعب دوراً في خطة العلاج النهائية كمكمل للأدوية القياسية بعد استشارة طبيبك.

قبل أن تبدأ في استخدام الأعشاب العلاجية:

- اقرأ الفصل ١ لكي تقدر قيمة تاريخ الأعشاب (كان أول عشاب في العالم، وهو الإمبراطور الصيني "شن نـنج" (٣٤٠٠ ق.م) قد توفى عند تناوله جرعة كبيرة من عشب سام). أولئك الذين يجهلون تاريخ الأعشاب يندمون على ذلك أحياناً. إلى جانب أنه يفوتهم جمال وغنى العلاقة العميقة بين البشر وهذه النباتات الرائعة.
- اقرأ الفصل ٢ للحصول لفهم الأمور المتعلقة بكيفية استخدام الأعشاب بأمان. يمكن استخدام كل الأعشاب التي ورد ذكرها في هذا الكتاب بأمان إذا استخدمت بصورة مسئولة. مع ذلك، إذا استخدمت بصورة غير مناسبة، فقد يسبب بعضها الضرر.
- قبل تناول أي عشب علاجي، اقرأ الفصلين ٣ و ٤ للتأكد من فهمك لكيفية الحصول عليه وتحضيره. فمثلاً: المنقوع ليس شاياً.
- قبل أن تنوي علاج أي مشكلة صحية باستخدام الأعشاب، اقرأ اللمحة المختصرة عنه في الفصل ٥. تعطيك هذه اللمحات معلومات أساسية يجب أن يعرفها العشاب المثقف. اهتم بصورة خاصة بالجزء المعنون "توصيات الوصفة العلاجية"، و"عامل الأمان"، و"تعليمات الاستخدام الصحيح".
- ارجع للفصل ٦ لإيجاد العشب الخاص بمشكلة صحية معينة.



لا يوجد علاج في الطب الحديث الأكثر تقدماً
إلا وله أصل في الطب القديم.

ماكسيميليان ليتريه، معجمي وفيلسوف فرنسي

الفصل ١

من السحر إلى الطب

٥٠٠٠ عام من العلاج بالأعشاب

في عام ١٩٩١م، داخل أحد الأنهار الثلجية في جبال الألب الإيطالية، والذي انصهر إلى درجة شديدة، تعثر المتسلقون بجسد ميت. اتضح أن هذا الجسد الميت هو الجثة المحنطة طبيعياً لإنسان ما قبل التاريخ، والذي تجمد حتى الموت منذ حوالي ٥٣٠٠ سنة، ثم حُفظت بقاياه في الثلج.

منذ ذلك الحين، و "إنسان الثلج" (كما سُميت تلك الجثة) محل دراسة علماء الأجناس الإيطاليين. كان إنسان الثلج ذلك مرتدياً حذاءً جلدياً مبطناً بالقش، وملابس جلدية، ومعطفاً سميكاً مصنوعاً من أعشاب منسوجة، وغطاءً من جلد الدب. وكان يحمل في يده قوساً خشبياً، وجعبة جلدية ممتلئة بسهام ذات رءوس صخرية، وسكيناً ذات شفرة من الصوان، وفأساً خشبي اليد نحاسي الشفرة، وحقيبة طعام، مازالت تحتوي على لحم غزال مجفف وبرقوق.

احتوت حقيبة إنسان الثلج أيضاً على قطعتين تشبهان الفلين، وفي حجم الجوز، وقد ثقبتا وسلسلتا معاً بواسطة سير جلدي، مما يدل على أن لهما قيمة خاصة. اتضح بعد ذلك أن هاتين القطعتين عبارة عن فطر هلالي Piptoporus betulinus، وهو نوع من الفطريات ينمو في صورة طبقات شبيهة بالرفوف على جذوع الأشجار. يحتوي هذا النوع من الفطريات على حمض أجار agaric acid، الذي يعتبر مليناً قوياً، وراتنج زيتي سام لبعض البكتريا والطفيليات المعوية.

لم يعرف العلماء الذين درسوا إنسان الثلج سبباً لحمله هذا الفطر حتى عام ١٩٩٨م، حيث أظهرت عينة من قناته الهضمية وجود بيض الدودة الشريطية (طفيل معوي) في المستقيم.

وهكذا، اتضح أن إنسان الثلج كان يعلم بوجود الطفيل في جسده، والذي كان يسبب ألماً في البطن، فكان يستخدم قضمات من هذا الفطر لعلاج حالته. وبسبب أثره الملين والمضاد للطفيليات، فإن الفطر ربما أفاده بعض الشيء. يعد هذا الاكتشاف أقدم مثال موثق في العالم لمارسة الطب، ويوحي بأن أناس ما قبل التاريخ كانوا متقدمين طبياً أكثر مما اعتقد العلماء. على أي حال، فقد استطاع إنسان الثلج أو شخص آخر تشخيص علته تشخيصاً سليماً، واقترح لها علاجاً مناسباً (علاجاً عشبياً) منذ حوالي ٣٣٠٠ ق.م.

دور الحيوانات في اكتشاف الأعشاب

ما العشب العلاجي بالضبط؟ من الناحية الفنية: العشب

هـو أي نبتـة تـذبل كـل خريـف بخـلاف الأشـجار أو الشجيرات، . ولكن هنـاك العديـد مـن النباتـات المعمرة ذات الأخشاب تُستخدم في العلاج بالأعشاب أيضاً، مثـل الغـبيراء، والبلقـاء المتعاقبـة، والصفصـاف الأبـيض. أمـا بالنسـبة للعشـابين، فـإن مصـطلح "عُشـب علاجـي" healing herb ينطبق على أي نبات له قيمة طبية.

وقد أظهرت بعض المواقع التي تعود لعصور ما قبل التاريخ في العراق أن الإنسان النيانـدرتالي (إحـدى صـور إنسـان الكهـوف) قـد اسـتخدم نبـات الألفيـة والخطمـي وأعشاباً أخرى منذ ما يقرب من ٦٠٠٠٠ عـام. مـا الـذي جذبهم لهذه النباتات؟

لعبت الحيوانـات دوراً حيوياً في هـذا الأمـر، فقـد كان إنسان ما قبل التاريخ ملاحظاً دقيقاً للعالم من حوله، ولا شـك أنـه لاحـظ أن الحيوانـات عنـدما تبـدو مريضـة كانـت تأكـل نباتـات لا تتناولهـا عـادةً. وعنـدما تنـاول الإنسان عينات مـن هـذه النباتـات، لاحـظ في كـثير مـن الأحيان بعـض النتـائج المـثيرة للفضـول، مثـل الأرق، أو النعاس، أو الأثر الملـين، أو زيـادة إدرار البـول. وهكـذا، كانت الأعشاب التي تؤدي إلى هذه النتائج تـدخل ضـمن معتقدات إنسان ما قبل التاريخ، ثم في الطب بعد ذلك.

وقد اسـتمر اسـتلهام العـلاج العشـبي مـن الحيـوان حتى أوقاتنا المعاصرة. وتفيد التقـارير أن العـلاج العشـبي للسرطان، الذي توصل إليه هـاري هوكسي -وهـو عـلاج مثير للجـدل- تم التوصـل إليـه مـن خـلال أحـد الجيـاد المصابة بالسرطان، والذي كان يأكل أعشاباً لم يعتَد علـى أكلها (مزيد من المعلومات حول هذا الموضوع فيما بعد).

السحر العطري

انجـذب الإنسـان الأول إلى رائحـة الأعشـاب العلاجيـة أيضاً، فقام بصقل جسده بالأعشاب ذات الرائحة النفـاذة لطرد الحشرات، وإخفاء رائحته البشرية عـن الحيوانـات التي إما يخافها وإما يبغي اصطيادها. كذلك، كان يتزين بالأعشاب جميلة الرائحة لإسعاد رفيقته.

ولقد تم استنباط العطور الأولى والتواليف المعطرة من هذه الأعشاب العطرية. وقد أدت زيادة الطلب علـى هـذه العطور إلى تنشيط التجارة القديمة.

في العصور الوسطى، حين كان الأوروبيون يعتقـدون أن الاسـتحمام مضـر صـحياً، وكانـت حيوانـات الحقـل تشاركهم المسكن، كانت ربـات البيـوت تنثـرن الأعشـاب المعطرة لتعطير الهواء. مـازال العشـابون يحضِّـرون سـلالاً معطرة من هذه الأعشاب، ومازالت صناعة العطور تسـتمد معظم روائحها من تلك الأعشاب كذلك.

ولكن الروائح الكريهـة -وليسـت العطريـة- كانـت الطريق إلى العلاج بالأعشاب. فقد استخدم الإنسـان الأول نباتات مثل إكليل الجبـل والـزعتر والشـبت وكـل توابـل الطهـي لإخفـاء الرائحـة النتنـة للحـم. نحـن نسـتخدم أعشاب الطبخ والتوابل هذه الأيام كمحسنات للطعم فقط، ولكـن بالنسبة لإنسان مـا قبـل التـاريخ، فإنـه اكتشـف تحسن الطعم مصادفة أثناء محاولاته لحفظ الطعام.

لم يمتلـك أنـاس مـا قبـل التـاريخ القـدرة علـى التجميد، مما أدى إلى تلـف اللحـم بسـرعة. كـان التلـف يقضي على ذلك المخزون الغالي، مما أدى بإنسان ما قبل التاريخ إلى تعلم الأمر بالطريقة الصعبة: إن أكـل الطعـام النـتن يـؤدي إلى المـرض، وقـد يـؤدي إلى الوفـاة أحيانـاً. اعتادت بعض ربات البيوت في عصر ما قبل التاريخ، بلا شك، على وضع بعض اللحم النتن على وسادة من النعناع البـري، أو المريميـة، أو الريحـان، أو بعـض الأعشـاب العطرية الأخرى، آملين أن تخفي رائحة العشب العطرية رائحـة اللحـم السـيئة. لقـد أخفـت الأعشـاب العطريـة الرائحة النتنة بالفعل، وبالإضـافة إلى ذلـك، بقـى اللحـم فترة أطول قبل أن يتلف.

أخذ أجدادنا القدماء في لف اللحم بأعشاب عطريـة لحفظه، مما أدى إلى اكتشافات أخرى مذهلة. لقد تعرض

من تناول الأعشاب الحافظة مع اللحم إلى مرات أقل من المرض، إلى جانب أن طعم اللحم أصبح أفضل. بالتأكيد، اعتقد أجدادنا القدماء أن الأعشاب العطرية كانت ضرباً من السحر. ومع مرور الزمن، أصبح السحر جزءاً من المعتقدات الدينية. لذلك، توجد العديد من الأعشاب الطبية كرموز في الديانات والأساطير القديمة.

يرجع الفضل للعلم الحديث في معرفتنا أن الزيوت التي تعطي الأعشاب العطرية رائحتها وطعمها تحتوي على مضادات للميكروبات، تقتل العديد من الكائنات الدقيقة التي تؤدي إلى تلف الطعام وإحداث المرض. في الحقيقة، إن إكليل الجبل والمريمية لهما أثر في حفظ الطعام يضاهي أثر المواد الحافظة التجارية BHT و BHA.

المحاولة والخطأ

اكتشف أجدادنا العديد من الأعشاب العلاجية عن طريق المحاولة والخطأ. أيضاً، فلقد تعلموا عن طريق الخبرة أن بعض النباتات تفيد في العلاج وبعضها يضر. كان لدى أجدادنا القليل من القدرة على التحكم في عالمهم، وكذلك في أجسامهم. كان متوسط أعمارهم بالكاد يبلغ ٣٠ عاماً. وحيث إن حياتهم كانت مليئة بالمخاطر والمفاجآت المميتة، فإن أي شيء كان يساعدهم على استقرار حياتهم كان محل ترحيب كبير.

وليست مصادفة أن يعتمد رجال الدين منذ عصور ما قبل التاريخ وحتى اليوم على الأعشاب بشكل كبير، مثل عرق الذهب، والنبق المسهل، والأفسنتين، التي تسبب القيء والإسهال والهلوسة. كان أي أثر متوقع أفضل من لا شيء، وكانت إمكانية إحداث قيء أو إسهال أو هلوسة تجعل رجال الدين والعشابين يبدون كما لو كانوا يمتلكون قدرات سحرية.

لقد ظل الافتتان بالأثر المتوقع للأعشاب من النقاط الرئيسية في الطب لآلاف السنين. ولقد ظلت الأعشاب التي تُحدث قيئاً أو إسهالاً تُستخدم بصورة روتينية في الطب حتى القرن ١٩.

تركت التأثيرات البارزة للأعشاب انطباعات كبيرة، ولكن الإنسان القديم تمكن من التعرف على الفوائد الدقيقة للأعشاب أيضاً. فنحن لن نستطيع أن نعرف ما الذي دفع أحد فلاحي الصين القدامى إلى استخلاص الشاي من السيقان الصغيرة للماهوانج (الإيفيدرا الصينية)، ولكن أحدهم فعل ذلك منذ عدة آلاف من السنين. وبهذه الطريقة، عثر هذا الشخص صدفة على أحد أقدم أدوية العالم، وهو مضاد الاحتقان، الذي لا يزال نظيره المعملي المسمى سودوإيفيدرين ضمن مركبات علاج البرد هذه الأيام.

وبالمثل، لن نستطيع أن ندرك عدد جذور النباتات التي صادفها الأسيوي القديم قبل اكتشافه للزنجبيل، أو لماذا كان هناك ذلك الحدس عند الأمريكي القديم أن الكوهوش الأسود قد ينفع في علاج أمراض النساء. ومع ذلك، فقد قام القدماء في كل أنحاء العالم بجمع وتجفيف ومضغ وسحق وفرك وتخمير النباتات المحيطة بهم. وبهذه الطريقة، اكتشفوا الغالبية العظمى من الأعشاب العلاجية التي مازالت تستخدم حتى اليوم.

حضارات معزولة وأعشاب متشابهة

تصبح المحاولة والخطأ في مجال الأعشاب أكثر وضوحاً عندما نجد أن حضارات متباعدة لآلاف الأميال قد توصلت لاستخدامات متماثلة للعديد من الأعشاب العلاجية. وأكثر من ذلك، أنهم فعلوا ذلك غير معتمدين على بعضهم البعض.

هناك ٤ أصول عشبية كبيرة: الصينية، والأيورفيدية (بالهند)، والأوروبية (متضمنة المصرية)، والأمريكية القديمة. أدخلت تجارة التوابل أعشاباً أسيوية

مثل الثوم، والزنجبيل، والقرفة إلى أوروبا منذ آلاف السنين. وكثيراً ما سافر العشابون القدماء -ولا سيما اليوناني دايوسكوريدس، الذي عاش في القرن الأول الميلادي- ناشرين المعرفة عبر العالم القديم.

ورغم ذلك، فإن العشابين الصينيين والهنود والأوروبيين القدماء كانوا معزولين عن بعضهم البعض. من الصعب اليوم أن ندرك إلى أي درجة كانت هذه العزلة. فقد كانت رحلة تجارة التوابل من اليونان إلى أماكن إنتاج الفلفل الأسود في الهند في القرن الأول الميلادي تستغرق عامين.

وحتى في هذا العصر من الاتصال العالمي المباشر، مازالت هناك طرق في العلاج منفصلة عن بعضها البعض. في سبعينيات وبداية ثمانينيات القرن ٢٠، أصبحت الجنكة دواءً مهماً في كل من ألمانيا وفرنسا في علاج الأمراض المرتبطة بالشيخوخة، حتى إن مبيعاتها وصلت إلى ٥٠٠ مليون دولار سنوياً. ومع أن معظم مكتبات مدارس الطب الأمريكية تحتوي على الأبحاث الفرنسية والألمانية عن الآثار الملحوظة للجنكة، فقد ظل الأطباء الأمريكيون يتجاهلون الجنكة حتى تسعينيات القرن ٢٠. لك أن تتخيل إذاً مدى التواصل الذي كان عليه العشابون القدماء.

لقد كان احتمال المشاركة في الأعشاب مستحيلاً تقريباً في العالم القديم. وحتى القرن ١٥، كانت ثقافة العالم القديم معزولة عن الأمريكتين. ورغم ذلك، فقد استخدم العشابون في العالم القديم والحديث العديد من الأعشاب بصورة متشابهة.

- حشيشة الملائكة وعرق السوس: اعتمد الأسيويون والأوروبيون والأمريكيون القدامى على هذه الأعشاب كعلاج لأمراض الجهاز التنفسي.
- حشيشة الدينار والنعناع: كل الأعراف العشبية القديمة استعملت هذه الأعشاب لتهدئة المعدة.
- التوت الشوكي وتوت العُلّيْق: لعب هذان العشبان دوراً في علاج الإسهال في كل مكان حول العالم.
- عِنَبُ الدُّبّ: لقد اكتشف الأسيويون والأوروبيون والأمريكيون الأصليون أثر هذا العشب كمدر للبول.
- الصفصاف الأبيض: استخدم كل المعالجون بالأعشاب هذا العشب لعلاج الألم والالتهابات.

تتبع الكيميائيون خلال القرن ١٩ هذا "الالتقاء العشبي" ليدلهم على النباتات التي أصبحت مستخلصاتها هي الأدوية الأولى. وتبعاً لتقرير نشر في مجلة Science، وجد أن حوالي ٧٥٪ من الأدوية المستخلصة من النباتات تنبهت لها شركات الأدوية نتيجة استخدامها في العلاج العشبي التقليدي.

الفضل للمرأة الحكيمة

معظم التواريخ الطبية تؤرخ إنجازات بارزة لرجال عظام، مثل "أبقراط" أبو الطب، و "جالينوس" طبيب روما الأول، وشرح "وليم هارفي" للدورة الدموية، ولقاح "إدوارد جينر" ضد الجدري، ونظرية الجراثيم لـ"لويس باستير"، واكتشاف "ألكسندر فلمنج" للبنسلين.

مما لا شك فيه أن إسهامات هؤلاء الرجال غيرت العالم، ولكن منذ القِدَم وحتى يومنا هذا صنع عدد قليل من الأطباء الرجال الاكتشافات العظيمة ونالوا الغنى والعظمة. ولكنَّ عدداً لا يحصى من النساء العشَّابات كن يرعين الآخرين.

نالت النساء المعالجات أسماء عديدة مثل الدايات أو الحكيمات أو المتمرسات أو المرضات. لم يأخذ معظم الأطباء نصائح العلاج الشعبية التي ابتكرتها النساء موضع الجد. وعامة، رفض العلماء هذه الحكم الشعبية، ووصفوها بأنها "أكاذيب العجائز".

في الحقيقة، فإن النساء غير المدربات طبياً مازلن

يَقمن بمعظم الرعاية الطبيـة الأوليـة. وحتـى في الولايـات المتحدة، يعتبر معظم الناس الأطباء الملاذ الأخـير للرعايـة الطبية. تشجع الحرفة الطبية فكرة أن أطبـاء الأسـرة هـم الراعــون الصـحيون الرئيســيون لنــا، ولكــن أظهــرت الدراسات أن ٩٪ من الناس يستشيرون الأصدقاء أو أحـد أفـراد الأسـرة قبـل أن يسـتدعوا الأطبـاء. وأغلـب هـؤلاء النصاح الطبيين من النساء.

عرف الأطباء القدماء بصورة رسمية الـدور الرئيسـي للمـرأة في أمـراض النسـاء والـولادة قبـل أكثـر مـن ٢٠٠٠ سنة، في قَسَم أبقراط الذي يُلقيه آلاف من خريجي كليات الطب حتى اليوم: "لن أصف أبداً تحميلـة (وسـيلة لمنـع الحمل)... تسبب الإجهـاض". أكـد مناهضـو الإجهـاض على هذه الجملة على أنها إدانـة للإجهـاض؛ ولكنهـا في الحقيقة جاءت لصرف الرجال عن أمـراض النسـاء وتـرك هذا المجال -بما فيه الإجهاض- للدايات.

وأيـاً كـان رأيـك الشخصـي، فـلا شـك أن النسـاء تـتطلعن دائمـاً للـتحكم في الإنجـاب؛ حيـث إن الـولادة كانت سبباً رئيسياً للوفاة بين النساء منذ ١٥٠ سنة.

كانت الدايات تسيطرن بصورة كاملـة تقريبـاً علـى أمراض النساء والولادة حتى قرن مضى. ولم تكن مصـادفة أن هناك العديد من الأعشـاب تُسـتخدم لتهدئـة الـرحم، وتحفيز الحيض، وإحداث الإجهـاض، وزيـادة أو تقليـل لبن الأم، وعلاج إسهال الأطفال وعدوى الإسـهال (والـذي مازال سـبباً رئيسـياً في وفـاة الأطفـال في العـالم الثالـث). كانت تلك هـي المشـاكل الـتي تعرضـها المريضـات علـى النساء اللاتي يقمن بعلاجهن.

أحياناً تقوم عشَّابة غير دارسة للطب بتقديم عقاقير للأطباء خريجي الجامعـات، مثـل عـلاج أمـراض القلـب المسمى ديجيتاليس Digitalis المستخلص من نبات قفاز الثعلب. ينظـر الأطبـاء إلى المعـالجين الشـعبيين -إلى حـد بعيد- كممارسين جهلة لطب وضيع.

بالرغم من ذلك، فقد لعبت العشَّابات دوراً محوريـاً -وإلى حد بعيـد غـير مسجل- في التـاريخ الطـبي. فكمـا تُنسى الأعشاب كمصدر للعديد من الأدوية، تمثل الدايات "المعالجـات المنسـيات"، واللائـي علمننـا الخـبرة الـتي تجمعت عبر آلاف السنين لديهن كيف نستخدم الأعشاب بأمان وفعالية.

كانـت الـدايات خـبيرات بصـورة خاصـة في منـع الحمـل. ففـي حـوالي ٧٠٠ ق.م، أرسـل أحـد الكهـان المستعمرين الإغريـق إلى سـاحل ليبيـا ليؤسسـوا مسـتعمرة "سيرين" التي كانت تقع في مكـان منعـزل مجـدب غـير ملائم للعيش، ولكنهم سـرعان مـا اكتشـفوا نباتـاً جعلـهم أثرياء: السيلفون وهو أحد أنواع الشمار.

كان السيلفون فعالاً بصورة ملحوظة كمانع للحمل؛ فقد كانت المرأة التي تتناوله لا تحمل. وسرعان ما أصبح هذا العشب مانع الحمل الأول عبر البحر المتوسط، حتـى إن العملات المعدنية السيرينية كانت ترسم صورة العشـب تحمله امرأة. وكذلك، كتب الشعراء القصـائد في قدراتـه، ولكن الجني والاقتلاع المستمر له قضى عليه.

شن ننج وأصول الأعشاب

فقـدت الأصـول الرئيسـية لعلـم الأعشـاب الصـيني وسـط غشــاوات الــزمن. تقــول الأســطورة: إنــه في حــوالي ٣٤٠٠ ق.م (زمـن رجـل الـثلج تقريبـاً) اكتشـف الكـاهن المـزارع والإمبراطـور الأسـطوري "شـن نـنج" الزراعـة، واكتشـف أن للعديـد مـن النباتـات قيمـة طبيـة. فجـرب الأعشاب على نفسه، وسجل النتائج. وقـد تـوفي بعـد أن تناول كمية كبيرة من عشب عُرِف بعد ذلك أنه سام.

اعتبر العشابون الصينيون شن ننج مبدع أول كتـاب أعشـاب صـيني عظيم Pen Tsao Ching (الأعشـاب التقليديـة)، والـذي احتـوى علـى ٢٣٧ وصـفة عشـبية مستخدماً العديـد مـن الأعشـاب منهـا الإيفيـدرا والراونـد والأفيون. مع ذلك، فإن معظم المراجع تقول إن "بن تساو

شنج" لم تتم كتابته حتى مجيء أسرة "هان" عام ١٠٠م. وهو يؤرخ آراء أجيال من العشابين الصينيين، وليس فقط اكتشافات إمبراطور أسطوري واحد.

اكتشف العشابون الصينيون العديد من النباتات الطبية، خاصةً الجنسنج، والشاي، والسمسم، والثوم، والقرفة. وبدايةً من عام ٥٠٠م أصبح من العرف لدى الأباطرة الصينيين إضافة الجديد إلى دليل شن نـنج العشبي. ومع مضي القرون، أصبح الكتاب أكثر تفصيلاً وتنوعاً. وفي عام ١٥٩٠م نشر لي شي-شن كتاب Pen Tsao Kang Mu (قائمة الأعشاب الطبية)، والكتاب يقع في ٥٢ مجلداً، ولقد كان بحق نقطة تحول، فقد تضمن ١٠٩٤ نباتاً طبياً، و ١١٠٠٠ تركيبة طبية مذهلة.

مازال العشابون الصينيون يدرسون كتاب "لي"، ولكنهم قاموا بتبسيطه. يستخدم الطب الصيني اليوم ٣٠٠ عشب، منها ١٥٠ لا غنى عنها، مثل: حشيشة الملائكة الصينية، والأرقطيون، وزهرة الذهب، والقرفة، والثوم، والطرخشقون، والزنجبيل، والجنطيانا، واللوتس، والجنسنج، والزعرور البري، وعرق السوس، والنعناع، والشاي، والسنا، وحشيشة القلب، والراوند.

وبدايةً من منتصف القرن ١٩، أدخل المستعمرون الأوروبيون الطب الغربي إلى الصين رافضين العلاج العشبي الصيني التقليدي والإبر الصينية كأنها هراء. حمل الصينيون نفس الشعور تجاه أدوية "الشياطين الغرباء" مما جعل النظامين (الصيني والغربي) متعاديين.

بعد فترة قصيرة من إنشاء الجمهورية الشعبية عام ١٩٤٩م، قررت الحكومة الصينية أن الشعب الصيني الكبير، والمفتقد للخدمة الطبية الكاملة، يمكنه الاستفادة من المزج بين الطب الصيني والغربي. اليوم في العديد من الأماكن في الصين، يمارس العديد من الأطباء الطب الغربي إلى جوار طب الأعشاب التقليدي والوخز بالإبر. ويقوم الأطباء الذين يعالجون بالعلاج الغربي والذين يعالجون بالعلاج الصيني بفحص نفس المرضى ويتناقشون لتنسيق توصياتهم معاً.

في عام ١٩٧٢م، حدثت نقطة تحول في تقبل الأمريكيين للعلاج الصيني، وذلك عندما زار الرئيس الأمريكي ريتشارد نيكسون الصين لأول مرة. تناقلت وكالات الأنباء بذهول أن امرأة أجريت لها جراحة بالبطن وهي في كامل وعيها، وكل ما حصلت عليه من تخدير هو بعض الوخزات في شحمة الأذن والقدم.

وبينما كان الكاتب الصحفي جيمس ريستون في جريدة نيويورك تايمز يصاحب الرئيس الأمريكي نيكسون للصين، أصيب بالتهاب الزائدة الدودية واحتاج لجراحة. وبعد ذلك، قرر استخدام الوخز بالإبر للسيطرة على ألم ما بعد العملية، وقد أسعدته النتائج. ساعدت شهادة هذا الكاتب في الجريدة الأكثر انتشاراً في أمريكا على فتح أبواب الولايات المتحدة أمام الوخز بالإبر وطب الأعشاب الصيني.

جيفاكا وفيداس

تقول الأساطير أنه في حوالي عام ١٢٠٠ ق.م، ذهب طفل هندي فقير يسمى "جيفاكا" لدراسة الطب على يد "بونرفازا أتريا" العظيم مؤسس أول مدرسة طب هندية في تكساليا في البنجاب. وحيث إنه لا يملك مالاً، فقد عرض الغلام أن يكون خادماً لأتريا مقابل أن يقوم بتعليمه.

بعد ٧ سنوات، سأل جيفاكا أستاذه عن متى سيكتمل تعليمه. وبدلاً من أن يجيبه على سؤاله، تحداه أن يذهب إلى الريف ويجمع النباتات التي يرى أنها غير مفيدة طبياً. بحث جيفاكا لعدة أيام، وفي النهاية عاد متجهماً وبأيدٍ خاوية ليخبر معلمه أنه لم يجد نباتاً واحداً بدون قدرة علاجية. عندها أجاب أتريا: "اذهب. فالآن لديك المعرفة لتصبح طبيباً".

في وسط وادي إندس قرب الحدود الهندية

الباكستانية، كانت الحضارة الهندية إلى حد ما أكثر تقدماً. أظهرت الحفريات في هارابا، وموهنجو دارو، والتي ترجع إلى ٢٥٠٠ ق.م، وجود مياه مجاري ونظم صرف أفضل من التي ابتدعها الرومان بعد ذلك بـ ٢٠٠٠ سنة.

يطلق الهنود القدماء تعبير أيورفيدا Ayruveda على الطب عندهم. وهو مشتق من كلمتين سنسكريتين: أيور Ayru أي الحياة، فيدا Veda أي المعرفة. والطب الأيورفيدي نشأ من كتب فيدا Veda، وهي كتب الحكمة الهندية القديمة الأربعة.

أقدم هذه الكتب هو Rig Veda، الذي كُتب منذ ٤٥٠٠ عام، ويحتوي على ١٠٢٨ ترنيمة هندوسية كان يتم إلقاؤها شفهياً، ابتداءً من حوالي ٢٥٠٠ ق.م، وكتبت بعد ذلك بـ ١٠٠٠ عام. وهي تحتوي على وصف تفصيلي مذهل لجراحة العين، والبتر، وتركيبات لأدوية تستخدم ٦٧ عشباً علاجياً، منها الزنجبيل، والقرفة، والسنا. يناقش كتاب Atharva Veda، الذي كُتب منذ ٣٢٠٠ عام أيضاً، العديد من الأعشاب العلاجية.

كتب شاراكا، في حوالي عام ٧٠٠ ق.م (قبل أبقراط بأربعة قرون)، أول موسوعة تحتوي على الطب الأيورفيدي، أسماها Charaka Samhita، والتي تضمنت قائمة بها ٥٠٠ تركيبة عشبية. بعد ذلك بقرن، كتب ساسروتا (أحد أشهر أطباء الأيورفيدي) Susruta Samhits التي ركزت على العلاج بالأعشاب.

وفي عام ٢٥٠ ق.م، تحول الملك الهندي أسوكا إلى البوذية، وطرح كتابه ١٠٠٠ سنة ذهبية من الطب الأيورفيدي، وقام بإرسال الأطباء الرهبان البوذيين عبر البلاد لعلاج المرض ودعوتهم للبوذية. مع مرور القرون، أتى الطوافون من الصين وإيران لتلقي العلاج الأيورفيدي في الهند.

أحد الأعشاب التي قدمها المعالجون الأيورفيديون، كان الراولفيا الزاحفة، والذي يعد مصدر العقار Resperine الذي كان يستخدم حتى وقت قريب في الطب الغربي لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

أثر الطب الأيورفيدي في الطب العربي بعد عام ٦٠٠م، والذي ضم علاجات رومانية إغريقية وشرق أوسطية وأسيوية. وبدورهم، قام الأطباء العرب بإدخال بعض الأدوية الأيورفيدية لأوروبا.

وخلال القرن ١٩، أدخل البريطانيون الطب الغربي إلى الهند. ولكن مازال معظم الهنود والباكستانيون يعتمدون على الطب الأيورفيدي أو المعالجة المثلية. وكلاهما يؤكد على استخدام الأعشاب العلاجية بدلاً من الأدوية.

١٠٠٠٠ عشب علاجي

الأرض بين نهري دجلة والفرات (العراق الآن) كانت في وقت ما موطناً للسومريين والآشوريين والبابليين والفرس. لم يكن لدى السومريين الأوائل أطباء، فكان المرضى يحتشدون في الميادين العامة، ويقوم المارة بإسداء النصح لهم.

مع تطور الحضارة السومرية، تطور طبها كذلك. في الأساطير السومرية المتأخرة، وهبت الآلهة ثريتا (المعالج الأول في سومر) سكيناً ذهبية و ١٠٠٠٠ عشب علاجي والحكمة الطبية ليستخدمها. إحدى أقدم الوصفات الطبية الباقية هي لوح الطين السومري المكتوب منذ ٢١٠٠ ق.م، والذي يذكر العديد من الأعشاب؛ منها الخشخاش، والمر، والسرو.

كان عند الآشوريين في حوالي ١٠٠٠ ق.م أنواع من المعالجين: أطباء الأعشاب (باطنيون)، وأطباء السكين (الجراحون)، وأطباء الكلمات (أطباء نفسيون). كان أطباء الأعشاب هم الأكثر شهرة وعدداً. ويرجع ذلك إلى حد ما إلى وقوع أشور على طريق التوابل القديم (طريق الحرير) بين أسيا ومصر. كشف علماء الآثار اللثام عن بواقي

الصيدلية الآشورية، والتي احتوت على ٢٣٠ عشباً، منها اللوز، والكراوية، واليانسون، والشاي، والصفصاف، والكزبرة، والعرعر، والكركم، والسمسم.

لعب الآشوريون، ومن بعدهم البابليون والفرس، دوراً مهماً في تجارة التوابل، أحد أقدم أنواع التجارة العالمية. للتوابل عدة مميزات عن باقي البضائع التجارية. فالطلب الكبير على الأعشاب جعلها غالية كالجواهر، مما يعني الربح الوفير. يمكن مع التجفيف والحفظ الجيدين أن تنتقل التوابل مسافات كبيرة دون تلف، إلى جانب أنها لا تحتاج لطعام مثل الأغنام والعبيد. بالإضافة إلى ذلك، فإنها تحتل مساحة صغيرة، مما يعني سهولة نقلها.

إيمحتب وأعشاب النيل الكريهة الرائحة

في عام ١٨٧٤م، اكتشف عالم المصريات الألماني جورج إيبرس في وادي المقابر قرب الأقصر أقدم وثيقة طبية باقية، ورقة بردي يبلغ طولها ٦٥ قدماً، ويرجع تاريخها إلى حوالي عام ١٥٠٠ ق.م. سجلت برديات إيبرس ٨٧٦ تركيبة عشبية من أكثر من ٥٠٠ نبات منها الصبار، والكراوية، والخروع، والبابونج، والقرفة، والكزبرة، والحبهان، والشمار، والحلبة، والثوم، والجنطيانا، والزنجبيل، والعرعر، والنعناع، والمر، والخشخاش، والبصل، والسمسم، والزعفران، والمريمية، والزعتر. وهي تمثل حوالي ثلث الأعشاب الموجودة في دستور الأدوية الغربي الآن.

اعتبر القراء المعاصرون بعض تركيبات إيبرس عجيبة. مثلاً، شامبو مصنوع من كف الكلب وأوراق نخل بالية وحافر حمار، تغلي كلها في زيت ثم تفرك بالرأس. يبدو البعض الآخر معاصراً بصورة مدهشة كالنصح بربط خبز مصاب بالفطر حول الجرح لمنع العدوى. ومعروف أن بعض المضادات الحيوية المعاصرة استخلصت من الفطر.

ابتُدع الطب، في الأساطير المصرية، بواسطة "توت" إله الحكمة، والذي ابتدع كذلك الكتابة والعلوم والفنون. أكثر الأطباء المصريين بروزاً كان إيمحتب، والذي كان أيضاً المهندس الخاص للفرعون زوسر (٣٠٠٠ ق.م).

نُسب إلى إيمحتب تصميم أحد الأهرامات الأولى، ولكن مع مرور الزمن، ظل يُذكر غالباً في الطب.

استورد المصريون كميات كبيرة من الأعشاب لصناعة العطور وخلطات التحنيط والأدوية. كما اعتبروا النباتات أسلاباً هامة في الحروب؛ فعندما فتح تحتمس الثالث ما يسمى الآن سوريا في عام ١٤٧٥ ق.م، طلب عينات من كل النباتات السورية غير الموجودة في مصر كجزية.

أحب المصريون الأعشاب العطرية، كما مكنهم قرب المملكة القديمة من البحر المتوسط وبحر العرب من استيراد العطور من الأماكن البعيدة حتى أسبانيا غرباً وحتى جزر التوابل (إندونيسيا) شرقاً.

يبدو انجذاب المصريين للأعشاب العطرية خافتاً إذا ما قورن بولعهم بعشبين اعتبرهما العديد من القدماء كريهي الرائحة، وهما البصل والثوم. اعتقد المصريون أن الثوم والبصل يقويان الجسم ويمنعان الأمراض (ساند العلم الحديث هذا الاعتقاد). وكان المصريون يأكلون الكثير منهما حتى إن المؤرخ اليوناني القديم هيرودت أطلق عليهما لقب "الكريهان". وقد تم العثور على ٦ فصوص من الثوم في مقبرة الملك توت.

كان المصريون يعطون العبيد أيضاً حصصاً يومية من الثوم والبصل للمحافظة عليهم أصحاء وأقوياء. كتب هيرودت عام ٤٥٠ ق.م عن نقش داخل هرم خوفو (الذي بُني عام ٢٩٠٠ ق.م) وفيه عبارة تقول إنه تم صرف "١٦٠٠ طالن (وحدة وزن قديمة) من الفضة" (حوالي ٤ مليون دولار) لشراء بصل وثوم للبنائين.

تقول الأسطورة إن نقص مخزون الثوم أدى في إحدى المرات إلى قطع حصة العبيد منه مما أسخطهم بشدة ورفضوا العمل. وإذا صدقت هذه القصة، فسيكون هذا هو أول إضراب في العالم.

لم يستطع الزارعون المصريون توفير البصل والثوم الذي تحتاجه البلاد، فاتجه المصريون إلى فلسطين المجاورة. أصبحت مدينة أسكيلون Askelon الفلسطينية مركزاً لتجارة الثوم والبصل، ليس فقط للمصريين، بل أيضاً للإغريق والرومان. أحب الرومان البصل الفلسطيني الأخضر الصغير، وأطلقوا عليه اسم أسكالونيا نسبة لمدينة أسكيلون. ثم تطور الاسم إلى إسكالون، وأخيراً إلى سكاليون، الذي يعني الكراث.

حوالي ٥٠٠ ق.م، كان العشابون المصريون يعتبرون الأفضل في حوض البحر المتوسط. وكان الحكام من روما إلى بابل يستدعونهم كأطباء للبلاط. كان الأطباء الطامحون، ومنهم جالينوس، يذهبون إلى مصر للدراسة مع أساتذة الطب عند نهر النيل.

من إسقولابيوس إلى أبقراط

اعتبر الإغريقيون الأوائل المرض لعنة من الشيطان وصلّوا لـ"أبوللو"، إله الطب، ليمنحهم الشفاء. وفي الأساطير الإغريقية، كان لأبوللو ابن يسمى إسقولابيوس، كان يعالج المرض بمساعدة ابنتيه هايجيا، وباناسيا. هايجيا هي أصل كلمة هيجين hygiene (علم الصحة)، وتمثل الحياة الصحية، بينما باناسيا، التي يعنى اسمها الدواء العام، كانت تعالج المرض.

كان الإغريقيون عند المرض يزورون المعابد للتقرب إلى إسقولابيوس، حيث كان الكهنة الأطباء يعالجونهم بالاستحمام والتمرينات والتدليك والصيام والدعوات والأعشاب والنصح. كان العلاج يبلغ أوجه بالتضحية بالحيوان، وذلك ليجذب روح إسقولابيوس إلى أحلام المريض ليخبره كيف يشفى. يشبه هذا النظام العلاجي القديم النظم المتبعة في العديد من المنتجعات الصحية اليوم، فيما عدا التضحية والأفاعي.

كانت الأفاعي مخصصة لعبادة إسقولابيوس، وكانت تزحف بحرية حول ساحات معبده. وكانت إحدى بشائر الشفاء الوشيك أن تلعق حية جرح المريض. لذلك، أصبح لسان الحية رمزاً للشفاء. واستمرت كذلك في جرعات الوصفات العلاجية حتى العصور الوسطى.

يوجد الآن صدى للاعتقاد بالحية الشافية. كان إسقولابيوس يصور دائماً حاملاً عصا وحية ملتفة حولها، وقد أصبحت الحية والعصا تمثلان الصولجان، رمز الدواء.

كان تخصص إسقولابيوس عملاً عائلياً يتبع فيه الأبناء آباءهم في معابد العلاج. في جزيرة قوص على الشاطئ التركي، أنجبت إحدى العائلات الإسقولابيوسية أبقراط (٤٦٠-٣٧٧ ق.م) أبو الطب. ثار أبقراط على إسقولابيوس، وجعل الطب الإغريقي دنيوياً، فقد اعتقد أن الأمراض تسببها أسباب طبيعية وليست الآلهة، وهذه الأسباب مثل البيئة، والطقس، والغذاء.

كتب هوميروس في الإلياذة أن الطب الإغريقي جاء من مصر. كانت قوص تقع على مسافة قصيرة من بلد إيمحتب، ولكن كان أبقراط متطوراً بصورة واضحة عن الممارسات المصرية. كان أبقراط، من مقعده تحت شجرة ملساء من عائلة الجميز، أول طبيب يفحص المريض عن قرب، وكان هو أول من استخدم دراسة الحالة في التدريب الطبي، وهي الطريقة التي لازالت تُستخدم حتى اليوم.

لم يكتب أبقراط كلمة واحدة، ولكن تلامذته صنفوا كتاب المجموعة الكاملة لأبقراط Corpus Hippocraticum في ٧٢ جزءاً، والذي ذكر ٣٥٠ نباتاً طبياً، منها النعناع، وإكليل الجبل، والزعتر، والينسون، والقرنفل، والقرفة، والأرقطيون.

اعتقد أبقراط أن الصحة تعتمد على توازن سوائل الجسم الأربعة أو الأخلاط الأربعة: الدم، والبلغم، والصفراء، والسوداء. ظلت نظرية أخلاط أبقراط حجر الزاوية في علاج الأمراض في أوروبا حتى منتصف القرن ١٩، حيث حلت نظرية باستير للأجسام الدقيقة محلها.

هناك أربع أحوال للأخلاط: حار، وبارد، وجاف، ورطب. وصف أبقراط الأعشاب الحارة، مثل الزنجبيل، للأمراض التي اعتقد أنها نتجت عن البرد، والأعشاب المرطبة مثل النعناع للأمراض الناتجة عن الحرارة. كل كتب الأعشاب التقليدية تخيرت الأعشاب العلاجية المناسبة للأحوال التي ذكرها أبقراط (التدفئة، والترطيب، ... وغيرها)، وكتبت قائمة "الأخلاط الفاسدة" التي يعتقد أن هذه الأعشاب تخفف من حدتها.

زرع الكهان الإسقولابيون والأطباء الإغريق وجمعوا العديد من الأعشاب، كما أحضروا نباتات علاجية من عشابين عرفوا كجامعي السيقان الأرضية وجامعي الجذور. كان جامعو السيقان الأرضية عشابين قرويين يبيعون النباتات الطبية في المدن التجارية.

لم يكن لأبقراط تلاميذ من النساء ولكن كان العديد من الدايات يجمعون الجذور أيضاً. ذكر هوميرس إحداهن، وتسمى أجاميدا، التي اشتهرت بمعرفتها للأعشاب العلاجية.

وقبل وفاة أبقراط بفترة وجيزة ولد ثيوفراستوس ٣٧٢-٢٨٥ ق.م، أبو علم النبات، الذي كتب Historia Plantarum (بحث في النباتات)، و De Causis Plantarum (نمو النباتات)، والتي ظلت مراجع أساسية لأكثر من ١٠٠٠ عام. كان معظم الـ ٥٥٠ نباتاً التي ذكرها ثيوفراستوس تستخدم في التداوي.

كان ثيوفراستوس يملك متجراً كبيراً للنباتات في أثينا، كما كان صديقاً لأرسطو. وعندما توفى الفيلسوف المعروف، ورث ثيوفراستوس حديقته.

العشابون الرومان: دايوسكوريدس، وبلني، وجالينوس

أول عالم نباتات طبية حقيقي كان بيدانيس دايوسكوريدس (٤٠-٩٠م). كان إغريقياً، ولد في تركيا، ولكنه خدم كطبيب في الجيش الروماني للإمبراطور نيرون.

سافر دايوسكوريدس من ألمانيا إلى الشرق الأوسط مع الجيش. وفي عام ٧٨ م، قام بنشر كتابه De Materia Medica (عن الأدوية)، أول كتاب طبي أوروبي حقيقي عن الأعشاب. وقد ناقش هذا الكتاب حوالي ٦٠٠ نبات، منها: الصبار، والينسون، والبابونج، والقرفة، والشبت، والبردقوش، والخشخاش، والراوند، والزعتر.

ركز دايوسكوريدس -كطبيب للجيش- على أدوية الجنود، خاصة ما يتعلق بالجروح. ولكن احتوى كتابه كذلك على الكثير من أعشاب الحكمة الشعبية، لذلك فمن الواضح أنه قصد العشابين أثناء أسفاره.

ظل كتاب De Materia Medica مرجعاً طبياً ثابتاً حتى ١٥٠٠ عام. وفي الحقيقة، أن كل كتاب أعشاب خلال القرن ١٧ قد أشار إليه. وبعد اختراع الطباعة عام ١٤٥٠م، كان الكتاب من أول الكتب التي تم طباعتها ونشرها. توجد أقدم طبعة منه في الولايات المتحدة محفوظة في مكتبة لويد في سينسيناتا منذ عام ١٥٤٧م (المزيد عنه في الصفحات القادمة).

من المنطقي أن فيالق روما قد أخرجت عشابين عظاماً، وذلك لأن جزءاً من مهمتهم كان حماية طرق التوابل الرومانية من غزوات البربر وثورات القرويين. ومع بداية القرن الأول بعد الميلاد، كانت تجارة الأعشاب والتوابل حجر زاوية في تجارة الرومان. كان احتياج الرومان للأعشاب في الطب والعطور والطهي لا ينتهي.

قبل نشر كتاب De Materia Medica بفترة وجيزة، اكتشف التجار الإغريق قيمة رياح المحيط الهندي الموسمية التي تهب جهة الهند بعض الوقت، وتهب جهة مصر باقي العام. وعن طريق الاستفادة من هذا الاكتشاف، أصبح تجار التوابل قادرين على تقليل زمن الرحلة من روما إلى منطقة إنتاج الفلفل الأسود في مالابار Malabar بالهند إلى النصف (من سنتين إلى سنة). وكنتيجة لذلك، انخفض سعر الفلفل الأسود إلى ما يساوي ١٠٠ دولار للأونصة. العديد من الأعشاب الأخرى أصبحت تساويه في السعر.

بينما كان دايوسكوريدس مسافراً عبر الإمبراطورية، كان كويس بلنيس سيكوندس أو بلني الأكبر (٢٣-٧٩م) في روما عاكفاً على جمع العلوم القديمة في مصنفه المقسم إلى ٣٧ جزءاً Historia Naturalis (التاريخ الطبيعي)؛ الأجزاء ١٢-١٩ اهتمت بعلم النبات، بينما الأجزاء ٢٠-٢٧ خصصت للأعشاب العلاجية.

وضع بلني بعض المزاعم الشاذة. فللبرد نصح بتقبيل شعر أنف الفأر. ومع ذلك، فالعديد من وصفاته العشبية أرشدت الأطباء لقرون.

سافر بلني في أغسطس ٧٩م إلى بومباي حين علم أن بركان فيسوفيوس على وشك الانفجار. عندما انفجر البركان في ٢٤ أغسطس، كان بلني مقيماً على تل مجاور يدون ملاحظاته، وقد توفى نتيجة الاختناق.

بعد بلني بـ ٥٠ عام، أصبح كلوديس جالينوس الشهير بـ"جالين" (١٣١-٢٠٠م) طبيب روما الأول. ولقد ولد لأسرة غنية في برجامم (برجاما الآن) بتركيا. ودرس جالينوس الطب في اليونان والإسكندرية، ثم عمل لعدة سنوات كطبيب لمجالدي برجامم. وفي الثلاثين من عمره، انتقل إلى روما، وأصبح طبيب الإمبراطور ماركوس أوريليوس.

كان جالينوس مشهوراً بالغطرسة والتبجح والتمسك بالرأي. فلقد ثار على فكرة أبقراط بفحص المرضى ومارس النوع النظري من الطب الذي ساد التدريب الطبي في أوروبا لأكثر من ١٠٠٠ عام.

في الوقت الذي كانت الدايات يستخدمن فيه عشباً واحداً أو تركيبات تحتوي على مكونات قليلة، أصر جالينوس على تعدد الأدوية، وصنع مزيجاً غريباً من الأعشاب وأجزاء الحيوانات والمعادن أطلق عليه جالينيكال (الخاص بجالينوس). أحب المرضى الأثرياء الجالينيكال نظراً لارتفاع سعره، مما جعله مقصوراً عليهم. مع انقضاء القرون، أصبح نبلاء أوروبا يفضلون الجالينيكال باهظ الثمن، بينما استخدم المزارعون الأعشاب الوحيدة أو التركيبات البسيطة، والتي أصبحت تُعرف بـ"العقاقير الطبية البسيطة".

احتشد جامعو الريزومات الرومان -العشابون في اللاتينية- حول تل الكابيتولين. كانوا عصبة متنوعة. اتهمهم الأطباء بإساءة وغش أعشابهم. قاطعهم بلني وجالينوس، ودفعا الأطباء إلى زراعة نباتاتهم الطبية الخاصة بهم. سبب جامعو الريزومات مشاكل كبيرة، حتى إن العديد من الأباطرة حاولوا السيطرة عليهم عن طريق فرض نظام للترخيص، ولكن هذه المحاولات فشلت.

القتلة الرومان: من ميثريداتس إلى ثرياكا

كان من الممكن أن يكون عشابو روما قتلة كما كانوا معالجين؛ فلقد امتلأ البلاط الإمبراطوري بالمكائد القاتلة. ومن وسائل السفك التي كانت متاحة: الطعن، و"الحوادث"، والسم. وكان السم العشبي هو الأكثر انتشاراً.

كان الوجهاء السياسيون محاطين دائماً بحرس يجعلون من الصعب طعنهم، كما يجعلون إصابتهم عسيرة الحدوث. إن الاعتداء الجسدي يحمل درجة لا يستهان

بها من احتمال القبض على الجاني. ومقارنةً بذلك، فالسم يمكن أن يتم عبر مسافة آمنة، كما أن الوفاة تحدث بعد فترة من تناول السم معطيةً الفرصة للفرار أو إيجاد الأعذار. وفي زمن لم يكن تشريح الجثة معروفاً، كان الأشخاص الأصحاء يمرضون ثم يموتون فجأة والمُسمِّم الخادع بعيداً عن الشك.

وكنتيجة لذلك، استبد بالحكام طوال الدولة الرومانية فكرة اكتشاف السموم العشبية، والكشف عن مضاداتها، والتي تُعرف بالترياق. أتى هذا اللفظ من الكلمة الإغريقية "ترياكون"، أي علاج عضة الأفعى.

كان أكثر حكام العالم القديم جنوناً بالسموم هو ميثريديتس أوباتور (١٢٠-٦٦ ق.م)، ملك بونتس، التي تقع على البحر الأسود. كان حكم ميثريديتس مستبداً قاسياً، وكان مقتنعــاً -وقد يكون محقاً- أنه سيموت بالسم. كنتيجة لذلك، تعمق ميثريديتس في علم النبات معتقداً أن اعتياده على النباتات السامة والطبية هي أفضل حماية له. تم تخليد خبرته الواسعة في النباتات حيث أطلقوا كلمة أوباتوريوم Eupatorium على الاسم العلمي للعشب "جابر العظام".

إلى جانب صنع ميثريديتس لأنواع عديدة من الترياق، فقد أمر طبيب البلاط "كراتيوس" أن يصنع السم النباتي النموذجي. قام الملك بأخذ جرعات متزايدة منه ليكتسب القدرة على احتمال هذا السم، وبذلك يصبح محصناً.

في عام ٦٦ ق.م هوجمت روما وتم القبض على ميثريديتس وسجنه. حاول ميثريديتس أن يسم نفسه، ولكن لم يستطع أي سم أن يقتله، حتى اضطر في النهاية أن يأمر أحد العبيد أن يطعنه حتى الموت. وحتى يومنا هذا، وكلمة ميثريداتيزم Mithridatism تعني المناعة المكتسبة للسموم.

ترك ميثريديتس انطباعاً كبيراً في روما؛ حيث عرض النبلاء مبالغ طائلة لشراء أي مضاد للسم يرجع إلى ملك بونتس. من المتوقع أن بعض عديمي الضمير من تجار الأعشاب كانوا سعداء جداً؛ حيث يتجولون بائعين خلائط مزيفة، يطلقون عليها "ترياق ميثريديتس".

بعد وفاة الملك بقرن، أصبح الإمبراطور "نيرو" مجنوناً تقريباً بالخوف من أن يُسم، وذلك لأنه حصل على العرش عن طريق تسميم أخيه غير الشقيق. لذلك، أمر نيرو طبيبه أندروميكس الكريتي أن يطور ترياق ميثريديتس. خلط أندروميكس ٧٨ مكوناً عشبياً وحيوانياً ومعدنياً -منهاالثعبان والسحلية والأفيون- لصنع ترياق أندروميكس الذي انتشر في كل أنحاء أوروبا.

كانت الإماء الدايات اللاتي يعملن بالأعشاب مفيدات كمسممين. حيث يكن عادة خليلات في غرف نوم ضحاياهن بعيداً عن الحرس الخاص و"الذواقة"، الذين يذوقون طعام وشراب الحكام قبل أن يذوقوه. ومنهن اشتهرت الأمة العشابة "لاكوستا" لمهارتها كمسممة. وبعد جريمة قتل مهمة، نالت حريتها وقطعة من الأرض كهبة.

وحتى لا يكون أندروميكس قد تفوق على جالينوس، كتب جالينوس كتاباً يحوي أكثر من ١٠٠ ترياقاً علاجياً. وقد صنع خميرته الخاصة التي تحتوي على أكثر من ٧٠ مكوناً من العشب والعسل والخمر والمعادن وأجزاء حيوانية، وقد احتاجت ٤٠ يوماً لتجهيزها.

وعندما سقطت روما لم يقنع البربر بسلب ثروة وأرض روما فقط، بل سلبوا أيضاً مخازن أعشابها وتوابلها. ففي هجمة واحدة، حصلوا على خيول وأموال و ٣٠٠٠ رطل من الفلفل الأسود.

تطورت كلمة ترياق في آخر الأمر إلى كلمة Treacle في اللغة الإنجليزية في عهد الملكة إليزابيث الأولى. استخدم المزارعون وقتها الثوم كعلاج لجميع الأعراض وكترياق، حتى أطلق عليه ترياق الفقراء.

ابن سينا واختراع الصيدلة

بعد سقوط روما، قامت الحضارة العربية بحمل مشعل الحضارة، وملء الخواء. ومن سنة ٦٠٠ إلى ٨٠٠م، قامت الجيوش الإسلامية بتكوين إمبراطورية امتدت من أسبانيا إلى الهند مروراً بشمال أفريقيا. وعلى عكس البربر الذين نهبوا روما، فقد احترم العرب ثقافة الإغريق والرومان، وبدلاً من الدمار الذي يحدثه الغزو، فقد أرسلوا عشرات الآلاف من الكتب الإغريقية والرومانية إلى بغداد؛ حيث عكفوا على ترجمتها ودراستها.

كان ابن سينا (٩٨٠-١٠٣٧م) طبيب العرب الأول، فقد عالج وهو صغير السن أميراً عربياً من مرض عضال. بعد ذلك، كتب ابن سينا كتاب القانون في الطب، الذي عُد مرجع الطب الأوروبي لأكثر من ٦٠٠ سنة. أما الكتاب الثاني له، فناقش الأعشاب العلاجية مثل جوزة الطيب، والسنا، وخشب الصندل، والراوند، والمر، والقرفة، والقرنفل، وورد الماء.

احترم العرب جالينوس، ولكنهم لم يتبعوا سياسة تعدد الأدوية، فبسطوا أدوية جالينوس، وأنشئوا الصيدلة كفرع منفصل عن الطب، فظهرت أول صيدليات حديثة في القرن ٩ في بغداد. استبدل الصيادلة العرب الجالينيكال بأشربة ومراهم وصبغات، وكانوا أول من قطر الكحول النقي الذي اشتق اسمه الإنجليزي من العربية. الطب العربي هو أيضاً أصل كلمة alkalai أي قلوي، وكلمة سكر sugar.

نافست أسبانيا بغداد منذ عام ٨٠٠م حتى عام ١٤٠٠م كمركز لدراسة الأعشاب العربية. كان أحد أفضل عشابي أسبانيا أبو القاسم خليف بن عباس (٩٣٦-١٠١٣م). وقد عاش في قرطبة، وكتب "كتاب المفردات"، والذي يعد مصدراً مهماً لكتب الأعشاب الأوروبية بعد ذلك.

من العشابين البارزين أيضاً بن البيطار (١١٩٧-١٢٤٨م)، وهو عالم نبات من مالجا، جمع ١٥٠٠ نبات من أسبانيا إلى سوريا. كتب أيضاً أكثر كتب الأعشاب العربية اكتمالاً "الجامع لمفردات الأدوية والأغذية". وقدم ٢٠٠ عشب علاجي وسم، منها التمر الهندي، والبيش، وجوز القيء (مصدر الإستركنين Strychnine).

الأديرة والمسكرات المعطرة

بعد سقوط روما، كانت الكنيسة الكاثوليكية مسيطرة على الطب في أوروبا، والتي تبنت الاعتقاد الإغريقي الذي سبق أبقراط أن المرض عقاب من الله ويعالج فقط بالصلوات والتكفير. ولكن الرهبان الكاثوليك احتفظوا بكتب الأعشاب الإغريقية-الرومانية عن طريق نسخ كتبها القديمة.

كان الراهبان البنديكتينيون هم الأكثر توقاً للأعشاب. وكانوا أول الأوروبيين الذين تبنوا الفكر العربي بعمل صبغات؛ فحسنوا الخمر بإضافة أعشاب مهضمة وابتدعوا بشائر المسكرات العطرية لليوم، والذي مازال أحدها يطلق عليه بينيديكتين حتى اليوم.

كان شارلمان (٧٤٢-٨١٤م) معجباً بشدة بحدائق أعشاب البنديكتينيين لدرجة أنه أمر كل الأديرة في أنحاء مملكته بزراعة "الحدائق الطبيعية" لضمان مدد مناسب من الأعشاب العلاجية للبلاد. وقد وصف شارلمان الأعشاب بأنها "أصدقاء الطبيب والطاهي".

وقد صمم البنديكتيون حوالي عام ٨٢٠م ديرهم النموذجي، والذي عرف بـ"مسطح القديس جول". في إحدى الزوايا توجد منطقة طبية تحتوي على مَشْفَى وحمام وغرفة الطبيب وغرفة فصد الدم. وجعلوا ١٠٠٠ قدم مربع حديقة طبيعية تحتوي على دستتين من الأعشاب، منها الكمون، والشمار، والحلبة، والنعناع، ونعناع الماء، والورد، والمريمية، والفيجن، وإكليل الجبل، وقرة العين.

وفي زاوية أخرى، حديقة للمطبخ تحتوي أيضاً على العديد من الأعشاب، منها الشبت، والذي كان يمزج مع الملح والماء لحفظ الخضراوات وخاصة الخيار، ونحن نستخدمها الآن في عمل المخللات.

كان أكثر البنديكتيين بروزاً هي هيلديجارد من مدينة بنجن (١٠٩٨-١١٧٩م)، رئيسة الراهبات في دير بطرسبرج في ألمانيا أرض الراين. كانت هيلديجارد امرأة تقدمية قبل حركة النهضة بقرون: راهبة، وملحنة، وكاتبة، ومديرة، وعشابة؛ فقد كتبت ألحاناً دينية مازالت تؤدى حتى اليوم.

ادعت هيلديجارد تكليف الرب لها بعلاج المرضى وجمع التركيبات العشبية. شمل كتابها Hildegard's Medicine الكاثوليكية الروحية والطب الألماني الشعبي، إلى جانب الخبرة الكبيرة للكاتبة في مجال الأعشاب. كانت أعشاب هيلديجارد المفضلة هي الصبار، والتفاح، والريحان، والغار، والتوت الشوكي، والكراوية، والمر، والعترة، والقرنفل، والشمار، والبصل، والبرتقال، والشبت، والبقدونس، وتوت العليق، وإكليل الجبل، والزعتر.

كان كتاب أعشاب هيلديجارد متفرداً في أنها كتبت كتاباً طبياً صميماً قائماً على خبرتها، في حين كان القليل من الكتاب الأوروبيين، ومعظمهم رهبان، يكتفون بترجمة كتب الإغريق والرومان وابن سينا. إلى جانب أنها كانت المرأة الوحيدة في العصور الوسطى التي تركت مجالاً لممارسة العلاج بواسطة الدايات.

بدت بعض نصائح هيلديجارد سخيفة؛ فقد نصحت بحك العين بحجر توباز مغمور بالخمر لعلاج قصر النظر. ومع ذلك كانت بعض نصائحها معقولة؛ فقد نصحت بتناول طعام متوازن ثم غسل الأسنان بالصبار والمر، اللذين يحتويان على مضادات بكترية تمنع التسوس.

بينما اعتمدت هيلديجارد على البسطاء، كان النبلاء لا يزالون يقبلون على الجالينيكال، وعلى الأطباء الذين يميلون للجالينيكال، والمبالغ التي يطلبونها لتوفير المواد التي يحتاجها التنوع العلاجي لجالينوس. كان الرجل الذي يجمع مكونات الجالينيكال هو الكيميائي الأول.

في الفترة التي اخترع فيها البنديكتيون الخمر المعطر، كان الأنجلو ساكسونيون يستوطنون إنجلترا. وكانوا قد أحضروا الأعشاب الأوروبية معهم، وتعلموا كيف كان السلتيون الأوائل ورهبانهم والكهان يستخدمون الأعشاب.

في عام ٩٥٠م، أقنع أحد النبلاء، ويسمى بالد، الملك ألفريد ملك إنجلترا أن يأمر بتكوين أول موسوعة عشبية بريطانية. كان الكتاب يحوي الأعشاب الأنجلوسكسونية والسلتية بالإضافة إلى الخبرة العربية والرومانية، والتي بعثها بطريارك القدس إليه. وكان يُطلق عليه "كتاب بالد الطبي" Leech Book of Bald. وتحدث الكتاب عن ٥٠٠ نبات، منها رعي الحمام والهَدال. ومازالت هناك نسخة حية منه معروضة في المتحف البريطاني في لندن.

مع قيام حركة النهضة، أخذ الطب الأوروبي منحنى دنيوياً، وتوقف الرهبان عن نسخ كتب الأعشاب القديمة بعد اختراع الطباعة، ولكنهم ظلوا يعتنون بحدائقهم. وفي عام ١٨٦٨م، أصدر راهب استرالي هو جريجور مندل كتاب Plant Hybridization كتسجيل لتجاربه على البازلاء؛ والذي وضع أساس علم الجينات الحديث.

الدايات: من معالجات إلى ساحرات

كانت هيلديجارد محظوظة لأنها عاشت في القرن ١٢؛ فربما لو عاشت خلال الفترة ١٣٠٠-١٦٥٠م لأحرقت كساحرة.

لا يوجد سبب واضح للـ ٣٥٠ سنة من اضطهاد الساحرات في أوروبا. ربط الداعون للمساواة بين الجنسين بين تلك الظاهرة وظهور الطب الدنيوي كمهنة يغلب عليها الرجال. البعض الآخر يلوم هستيريا الطاعون (الموت الأسود) التي اجتاحت أوروبا في موجات، والتي قتلت نصف سكانها.

تقول نظرية حديثة أخرى إن الحكام الأوروبيين والكنيسة الكاثوليكية تنبهت لنقص عدد السكان، والذين ألقوا باللوم على الأعشاب المانعة للحمل لدى القابلات كسبب له. كانت أوائل الأعشاب المانعة للحمل في القرون الوسطى كلها مسببة للإجهاض، وكانت تُعطى في "الصباح-التالي"، مثل نعنع الماء، والفيجن، والأرتماسيا. الأبحاث الحديثة أثبتت أن هذه الثلاثة تنشط انقباضات الرحم وتحدث الإجهاض.

أياً كان سبب اضطهاد الدايات، فبعد ١٣٠٠ سنة تغيرت الصورة للعشابات التقليديات من امرأة حكيمة إلى ساحرة الشيطان. بدأ اضطهاد الساحرات في ألمانيا ووصل إلى كل أنحاء أوروبا. الاتهام بإقامة علاقة جنسية مع الشيطان كان يصحبه الشهادة بأن الساحرة المدعى عليها مارست طب الأعشاب، وصنعت تركيبات عشبية، وخلطات تجميل، وتحميلات للحب، ومثيرات جنسية، ومجهضات، وسموم.

الاتهام باستخدام السموم، كان بشكل خاص يسبب اللعنة. من المحتمل أن بعض العشابات مارسن التقليد الروماني في القتل بالأعشاب، ولكن كان ذلك قبل اكتشاف العلاقة بين الجرعة والاستجابة؛ كلما زادت الجرعة، زاد الأثر. العديد مما أطلق عليه نباتات الساحرات يكون ساماً بجرعات كبيرة، ولكن غير مضر عند استخدام الجرعات العلاجية أو التجميلية منه. ومع ذلك، اعتبرها مضطهدو الساحرات مواد سامة.

أحد النباتات التي ارتبطت بخداع الساحرات أطلق عليه "عشب الشيطان". كميات كبيرة منه تكون قاتلة إذا تم تعاطيها عن طريق الفم. هذا العصير يسبب اتساع الحدقة إذا وضع في العين، وقد استخدمته سيدات القرون الوسطى في التجميل. في الحقيقة، أطلق على النبات بعد ذلك "بيلادونا" أو "ست الحسن".

بعد ذلك، كانت هناك حبوب الساحرات؛ حيث كانت الكمية الكبيرة منها سامة، بينما تنشط الكميات العلاجية منها القلب. بعد انتهاء ظاهرة اضطهاد الساحرات، أصبح سم "قفاز الثعلب" مصدر علاج القلب المسمى "ديجيتاليس".

كانت إدانة الساحرة تعني الحكم بالموت. في ذروة اضطهاد الساحرات، تم إعدام ما يقرب من ٦٠٠ في العام (٢ في اليوم) في بعض أجزاء ألمانيا. وفي تولوز بفرنسا، تم إعدام ٤٠٠ في يوم واحد.

لم يفلت شمال أمريكا من هذه الهستيريا، فمحاكمات ساحرات سالم Salem في ماساتشوستس أدت إلى إعدام ٢٠ سيدة. تعتقد السجلات أنهن كن أيضاً نساء من العشابات.

بعد اضطهاد الساحرات، نُسيت القديسة هيلديجارد، وحلت محلها ساحرات شكسبير في ماكبث، اللاتي قذفن اللفاح والبيلادونا والأعشاب الشيطانية الأخرى في مرجلهم الذي يغلي.

فشلت ملاحقة الساحرات في استئصال النساء العشابات، ولكنها نجحت في إخفائهن. بعد أكثر من قرن على اضطهاد آخر ساحرة، قالت المرأة العجوز التي ساعدت على انتشار قفاز الثعلب إنه "كان الوصفة السحرية للعائلة". لقد كان لأسلافها أسباب وجيهة في الاحتفاظ باستخدام حبوب الساحرة سراً.

عالم جائع للتوابل

دمر سقوط روما تجارة التوابل. ورغم استمرار التجار العرب في توريد الأعشاب الأسيوية إلى أوروبا، إلا أن

التجارة تدهورت وارتفعت الأسعار. خلال العصور الوسطى، كان رطل الزنجبيل يمكن أن يشتري خروفاً سميناً. كان الفلفل الأسود يعد بالحبة، ويستخدم لدفع الإيجار والضرائب والمهور. كان رطل من الفلفل الأسود قد يمنح العبد حريته.

ثم جاءت الحملات الصليبية ١٠٩٥-١٢٩١م؛ حيث حاولت الجيوش الأوروبية اغتصاب الأراضي المقدسة من السيطرة الإسلامية. وقد فشلت جهودهم الحربية، ولكن أثناء إقامتهم في الشرق الأوسط، تذوق الصليبيون التوابل الأسيوية، وعادوا إلى أوطانهم مشتاقين للمزيد منها.

أدى نشر رحلات ماركو بولو المصورة عام ١٢٩٦م إلى زيادة افتتان الأوروبيين بالشرق وأعشابه. كان والد وعم ماركو بولو يعملان بالتجارة ويتنقلان بين الصين وفينيسيا في عام ١٢٧١م آخذين معهم ابن الـ ١٧ عاماً، ماركو. أصبح الإيطالي الشاب الشخص المفضل لدى كوبلي خان، وعندما عاد إلى بلاده في عام ١٢٩٥م، كانت مذكراته الشهيرة ممتلئة بالأحاديث عن التوابل الأسيوية الرائعة.

فتحت طرق التوابل القديمة أولاً بأول. وفي حوالي عام ١٣٠٠م حصل تجار التوابل البريطانيون على براءة ملكية ليكونوا نقابة المتعاملين في الفلفل. كانوا يحضرون الفلفل الأسود والأعشاب الأخرى من وسطاء في فينيسيا، والذين بدورهم يتاجرون مع المصدرين العرب. ومع بداية عام ١٤٠٠م، استوردت فينيسيا وحدها ٢٥٠٠ طن من الزنجبيل والفلفل الأسود في عام واحد. فقد بدا أن الطلب الأوروبي على الأعشاب لا ينتهي.

ثم حدث شيء رهيب؛ فالمغول الذين ساندوا التجارة مع أوروبا فقدوا غرب أسيا لصالح الأتراك العثمانيين في القرن ١٤، والذين بدورهم أغلقوا طرق التجارة. في المدن التي أثريت من تجارة التوابل، مثل فينيسيا وجنوة، أصيب التجار الإيطاليون باليأس من وجود طرق إلى الشرق. إذا كان العالم دائرياً كما يدعي البعض، لكان من الممكن أن يبحروا غرباً حتى يصلوا إلى الهند عبر الأطلنطي.

لم تكن مصادفة أن يخرج كريستوفر كولومبس من جنوة. هو لم يصل حقاً إلى الهند، ولكنه عاد من العالم الجديد بالفلفل الحلو والفلفل الأحمر والذي يدعوه هنود الكاريبي "كيان".

وفي عام ١٤٩٨م، عندما نجح المستكشف البرتغالي فاسكو دي جاما في الإبحار حول أفريقيا إلى الهند، كانت أول كلماته في كلكتا: "لقد جئنا نبحث عن مسيحيين وتوابل".

كان للبرتغاليين والهولنديين الريادة في استكشاف العالم. لقد احتكروا الطريق البحري حول أفريقيا إلى الهند وجزر التوابل (إندونيسيا)، وكذلك، التجارة في القرنفل، القرفة، الشاي، الفلفل الأسود.

ركز الأسبان على العالم الجديد وذهبه. فأحياناً كانوا يجدون المعدن الثمين (الذهب)، وأحياناً أشياء قيمة أخرى.

في عام ١٥١٩م، ارتشف ملك المكسيك الأزيتيكي مونتيزوما نخب وصول هرناندو كورتيز من قدح ذهبي. اشتهى كورتيز الإناء، ولكن المشروب العشبي "الشيكولاته" الذي كان يحتويه الإناء أصبح أكثر أهمية من ذهب الأزيتيك كله.

بالإضافة إلى الشيكولاته، عاد الفاتحون الأسبان إلى الوطن بالذرة، والتبغ، والبطاطس، والجزر، والفراولة، والزيزفون، والطماطم، والسبرينة، وزهرة الآلام، وأعظم عشب علاجي جديد الكينا. كان الكينا أول دواء فعال ضد الملاريا، والتي أصابت أوروبا والبحر المتوسط كطاعون منذ سالف الزمن. بعد ذلك بقرون، أصبحت الكينا مصدراً للكينين علاج الملاريا.

عاد الأسبان من العالم الجديد بشيء آخر: الزهري. ادعى طبيب في سيفيل أنه عالج "صرخات

كولومبس" عام ١٤٩٣م. من المحتمل أن يكون قد أصابته العدوى في هيتي أو ربما أن زيادة التجارة نشرت المرض الموجود لسنوات في جيوب معزولة حول البحر المتوسط.

على أي حال، فلقد اجتاح وباء قاس جداً من الزهري أوروبا عام ١٤٩٤م، وقتل الآلاف. اعتبر الأوروبيون هذا المرض مجلوباً من العالم الجديد، وبحثوا عن علاج له عبر الأطلنطي. وقد ركزوا على السبرينة، والذي كان يُستخدم على نطاق واسع حتى فترة طويلة من القرن ١٩. وقد اكتُشف أن العشب غير فعال ضد المرض.

علاج آخر للزهري، كان الزئبق، والذي كان يلعب دوراً محورياً في الخلاف الذي وقع بين الأطباء المشجعين للزئبق والمضادين له من العشابين في القرن ١٩.

حافظت أسبانيا على الشيكولاته والكينا ونباتات العالم الجديد سراً لأعوام. وفي الحقيقة، فقد تم اكتشافها عن طريق كتاب للطبيب وعالم النبات الأسباني نيكولاس مونارد. أصبح الكتاب أكثر مبيعاً. وقد نُشر في لندن عام ١٥٧٧م تحت عنوان أنباء ممتعة للعالم الجديد Joyful Newes out of the Newe Founde Worlde.

بعد ٢٠ عاماً من "أنباء ممتعة"، ظل دور البريطانيين كمستكشفين محدوداً، ولكن ذلك تغير في عام ١٥٩٩م عندما ضاعف الهولنديون أسعار الفلفل الأسود ٣ مرات فجأة. كان البريطانيون شديدي الغضب. ٨٠ تاجراً بريطانياً جمعوا رءوس أموالهم وكونوا شركة "شرق الهند" البريطانية، والتي أخذت في تصدير الفلفل والأعشاب الأخرى مباشرة من الهند.

في الحقيقة، تحكم البريطانيون في شبه القارة الهندية وسيريلانكا. صدَّرت شركة شرق الهند أيضاً الشاي الصيني، الذي سرعان ما أصبح إنجليزياً مثل العلم البريطاني.

شاي شركة شرق الهند كان مشهوراً في المستعمرات الإنجليزية في أمريكا الشمالية. في عام ١٧٧٣م، عندما حاول البرلمان فرض ضرائب عليها، قام محبو الشاي الإنجليزي بإغراق عدة أطنان في ميناء بوسطن كنوع من الاحتجاج. ساعد حزب الشاي في بوسطن على إشعال الثورة في أمريكا.

باراسيلسس ونظرية الإمضاءات

في عام ١٥٠٠م تقريباً، تبنى عالم الرياضيات الإيطالي جيامباتستا ديلا بورتا من نابلس أول فلسفة علاجية بعد جالينوس، أطلق عليها نظرية الإمضاءات Doctrine of Signatures. تدعي هذه النظرية أن الشكل الخارجي للنبات يبين قيمته العلاجية. وكما أوضح العالم البريطاني وليم كولز في كتابه Art of Simpling (١٦٥٦م)، فإن الله لم يقم فقط بطبع النباتات بشكل معين، ولكن منحها أيضاً بصمات خاصة يمكن عن طريقها أن يعرف الإنسان استخدامها.

وحسب كلام كولز، فالجوز له شكل الرأس؛ فالقشرة الخارجية فيه تمثل الجلد الخارجي للجمجمة حيث ينمو الشعر، ولذلك فهذه القشور مفيدة جداً في علاج جروح الرأس. والقشرة الصلبة الداخلية لها بصمة الجمجمة، والنواة لها شكل المخ. فإذا تم خدش النواة وترطيبها، ثم وضعها على الرأس قد تريح الرأس والمخ إلى حد بعيد. بعض العشابين مازالوا يقترحون الجوز كعلاج للصداع.

أشهر أبطال نظرية الإمضاءات هو فيليبس أيريولس ثيوفرستس بومباستس فون هوهنهم (١٤٩٣–١٥٤١م) ابن كيميائي وطبيب سويسري. وقد كان طالب طب نابغاً ومتعجرفاً، كما كان يوحي اسمه "بومباستس". ولكنه غيره إلى باراسلسس (أي أعظم من سلسس) مقتنعاً أنه أكثر عبقرية من الطبيب الروماني سلسس (٥٣ ق.م–٧م)، ثم اعتبر نفسه مساوياً لجالينوس.

درّس باراسلسس الطب في مدرسة بازل في سويسرا عام ١٥٢٠م عندما كان طلبة الطب يدرسون أبقراط

وجالينوس وسلسس وابن سينا فقط. أحرق باراسلسس كتب هؤلاء العلماء جهاراً ليعلن رفضه لمعتقدات جالينوس. وقد أحل أيضاً نظرية الإمضاءات محل نظرية الأخلاط في الأمراض.

وكما تبدو اليوم في غرابتها، فالنظرية كانت قائمة على معرفة سابقة بأثر بعض الأعشاب المعالجة، ولكنها كانت تعمم هذه المعرفة بشكل خاطئ. فمثلاً، أوراق البصل والثوم مفرغة مما يسمح للهواء بالمرور من خلالها. بالإضافة إلى أنها ولقرون كانت تستخدم كمضاد للاحتقان. وبناء على هذه الصفات، جعلت النظرية أي نبات له أوراق مجوفة علاجاً للجهاز التنفسي.

سرعان ما أصبحت نظرية الإمضاءات هي المعتقد الطبي الجديد. للعصارة الصفراوية لون أصفر، ومرض الصفراء، أحد أمراض الكبد، يجعل الجلد أصفر اللون. وبناء على هذه النظرية، فأي نبات أو زهرة صفراء اللون تكون علاجاً لأمراض الكبد. كذلك أي نبات له جذور طويلة ملتوية يُعد علاجاً للدغة الثعبان. النباتات ذات الأوراق التي تحمل شكل قلب تعد أدوية للقلب، والنباتات ذات العصارة تستخدم كمدرات للبول ومحفزات للبن الثدي.

وقد أغضب باراسلسس مجموعة الأطباء المحترفين، وذلك لأنه إلى جانب تشجيع الفلسفة الطبية المتمردة أخذ يكتب باللغة العامية بدلاً من اللاتينية، مما فتح باب الطب للذين لم يتعلموا اللغة في الجامعة. كان باراسلسس محقاً حين توقع وجود المواد الفعالة في النباتات فكان رائد الاستخلاص الكيميائي للزيوت النباتية.

وكذلك، فقد اكتشف باراسلسس علاقة الجرعة بالاستجابة؛ وكتب يقول: "الأمر يعتمد فقط على الجرعة، سواء كان السم سماً أم لا"، كانت تلك كلماته. كانت هذه الرؤية متأخرة كثيراً بالنسبة للساحرات اللاتي تم إعدامهن لامتلاك السم، ولكنها مكنت باراسلسس من إدخال العديد من المواد محتملة السمية في الأدوية بجرعات قليلة جداً. فقد استخدم الخارصين، والرصاص، والكبريت، والأنتيمون، وحتى الزئبق في أمراض أخرى غير الزهري. وأتى وقت رأي الأطباء في الزئبق علاجاً لكل الأمراض.

عصر كتب الأعشاب

مع اختراع الطباعة في ١٤٥٠م، انتشرت كتب الأعشاب، حتى إن الأطباء الإنجليز خريجي الجامعات أصبحوا يخشون فقدان احتكارهم للطب. وقد شجعهم اضطهاد الساحرات على تجميع مرضاهم ذوي النفوذ في ساحة المحكمة البريطانية لتحريم ممارسة الطب بواسطة: المتشردين، ومربي الخيول، وملاحقي الفئران، والبلهاء، والساحرات، وقصرها عليهم.

صدر حكم قضائي في عام ١٥١١م، بواسطة الملك هنري الثامن قصر ممارسة الطب على الأطباء المتدربين بالجامعة والحلاقين الجراحيين الذين أتموا فترة تدريبهم. أما أي شخص آخر، فيجب أن يجتاز اختباراً باللغة اللاتينية يعقد بواسطة مطران لندن ولجنة من الأطباء البارزين.

بالطبع، لم يكن العشابون الشعبيون يقرءون اللاتينية ومعظمهم لا يقرأ الإنجليزية، فتوقف بعضهم عن العمل. أصبح العديد منهم "رجال زراعة"، ثم جامعي جذور يحضرون الأعشاب للأطباء والصيادلة الأوائل، إلى جانب ممارسة المعالجة بالأعشاب في الخفاء وبصورة غير قانونية عادة.

في ذلك الوقت، ثار العشابون الإنجليز ضد منع الطب الشعبي عن طريق إصدار كتابين مجهولين للأعشاب. كتاب Banck's Herball (١٥٢٥م)، وهو تجميع للأعشاب الإنجليزية التقليدية، كان أول كتاب أعشاب يطبع بالإنجليزية؛ وكتاب The Grete

Herball (١٥٢٦م)، وكان ترجمة لكتب ألمانية وفرنسية.

لقد أدى مرسوم هنري الثامن في الحقيقة إلى نقص شديد في الأطباء. وفي عام ١٥٤٣م، قام بإلغاء هذا المرسوم بمرسوم آخر للعشابين: "من الآن فصاعداً، أصبح قانونياً لكل رب مهنة لديه المعرفة والخبرة في الأعشاب والجذور أن يستخدم ويمارس ويمد يد العون إلى أي تقرح أو جرح أو ورم أو مرض عن طريق استعمال الأعشاب أو الدهان أو الغسول أو الكمادة أو اللصقات حسب براعتهم وخبرتهم ومعرفتهم بدون مشاكل أو غرامة أو شكوى أو فقدان لبضاعتهم".

جاء مرسوم العشابين بعد سنة واحدة من إصدار عالم النبات الألماني ليونارد فش (١٥٠١-١٥٦٦م) كتابه De Historia Stirpium، والذي يعد أول كتاب نبات طبي حقيقي بعد بحث دايوسكوريدس قبله بـ ١٥٠٠ عام، صاحبه صور مفصلة لمقاطع من الخشب، وناقش ٥٠٠ عشب علاجي، منها ١٠٠ من العالم الجديد.

في عام ١٥٤٦م، أنشأت جامعة بادوا في إيطاليا أول حديقة أكاديمية للنبات، والتي ساعدت في تغذية علم النبات الحديث. وفي نفس الوقت، قامت العديد من الجامعات، وكذلك الأطباء والصيادلة بإنشاء حدائقهم الطبيعية الخاصة.

أصدر وليم ترنر، أبو علم النبات البريطاني، كتابه New Herball عام ١٥٥١م. ساند ترنر نظرية الإمضاءات لباراسلسس، والتي مازالت محدثةً ثورة حتى الآن، وكذلك اعتقاده في علاقة الجرعة بالاستجابة. وقد نصح بعدم أخذ كميات كبيرة من الأعشاب.

وفي عام ١٥٥٤م، أصدر عالم النبات الطبيب البلجيكي رامبرت دودين (١٥١٧-١٥٨٥م) كتاب الأعشاب الهولندية Dutch Herbal، والذي روجع وأعيد إصداره باللاتينية عام ١٥٨٣م. وقام ناشر إنجليزي بتكليف د.روبرت بريست بترجمة الكتاب إلى الإنجليزية، ولكنه توفى قبل إنهاء عمله واختفت ترجمته تلك.

نال إنتر جون جيرارد (١٥٤٥-١٦١٢م) تدريبه كحلاق جراح، ولكنه أحب البستنة، وأنشأ حديقة طبيعية مرموقة في فيتر لان في لندن، والتي احتوت على ١٠٠٠ نوع، منها أول بطاطا في إنجلترا. في عام ١٥٨٦م، دعي جيرارد كأمين زائر على الحديقة الطبيعية لكلية الأطباء، ثم أصبح عشّاب الملك جيمس الأول.

أصدر جيرارد كتابه العشبي Generall Historic of Plantes عام ١٥٩٧م، والذي كشف فيه احتقار كلية الأطباء الواضح الصيادلة الوقحين والنساء الغبيات. لم يظهر أن جيرالد ضد الانتحال. مع ذلك، فقد تعرف على د.بيرست بصورة ملتوية، مما عرضه للاتهام أنه أخذ الترجمة الأخيرة لبيرست الخاصة بكتاب أعشاب دودينس ونشرها باسمه.

ومع إنكار جيرارد لعمل ذلك، وأن كتابه احتوى على معلومات أصلية عن حدائق الأعشاب، إلا أن معظم المؤلفين يعتقدون أنه سرق عمل بيرست.

كان جون باركنسون (١٥٦٧-١٦٥٠م) هو الآخر أحد رواد العشابين الإنجليز. وقد أصدر في عام ١٦٤٠م المسرح النباتي Theatrum Botanicum، والذي أطلق عليه كتاب الأعشاب العالمي الكامل. ولم يكن اسماً على غير مسمى، فقد ناقشت الـ ١٨٠٠ صفحة ٣٨٠٠ نبات قسمها باركنسون إلى ١٧ قبيلة أو نوع، منها النباتات السامة والمنومة والضارة، والعقاقير المضادة، والنباتات الحارة واللاذعة، النباتات الغريبة أو الأجنبية.

نظام باركنسون التصنيفي يبدو اليوم طريفاً، ولكن خلال القرن ١٧ كان يُؤخذ مأخذ الجد. وقد اقترح العديد من العلماء نظماً مماثلة، ولكن لم يثبت أحدها حتى عام ١٧٣٧م؛ وذلك عندما ابتدع عالم الطبيعة السويدي كارل لين أو كارلوس لينوس (١٧٠٧-١٧٧٨م) نظامه اللاتيني ثنائي التسمية بالنوع والفصيلة بناء على خصائص التكاثر. تبنى العلماء بعد داروين الصفات التطورية. ولكن

الحيوانات والنباتات مازالت حتى هذا اليوم تسمى حسب نظام لينوس ثنائي التسمية.

مع تحول طب الجامعات إلى العلم بصورة أكبر، توقف الأطباء الرواد عن زراعة أعشابهم الخاصة، واتجهوا إلى زيادة أعداد الصيادلة، والذين يستخدمون الهون لتحويل الأعشاب الطبية إلى مسحوق. ومازال الهون ويده رمزاً للصيدلة إلى اليوم.

وفي عام ١٦٧٣م، أنشأ صيادلة لندن أعظم حديقة أعشاب طبية بريطانية على مساحة ٣,٨ هكتار، وهي "حديقة تشيلسي الطبيعية". واليوم، تحتوي هذه الحديقة على ٥٠٠٠ نوع من الأعشاب من مختلف أنحاء العالم على مسافة ميلين غرب ميدان بيكاديللي، وهي مفتوحة للعامة.

نيكولاس كولبيبر: روبين هود الأعشاب في إنجلترا

كان نيكولاس كولبيبر إلى حد بعيد أقدر عشّاب في إنجلترا. ومازال كتابه Complete Herbal and English Physician، والذي صدر في ١٦٥٢م، يطبع منذ ذلك الحين، وقد ظهرت منه أكثر من ١٠٠ طبعة، وهو رقم لم يتعداه سوى الإنجيل وشكسبير. بعد وفاة كولبيبر بحوالي قرن، كتب أديب ليون د.صمويل جونسون "كولبيبر... عرفان مستحق عبر الأجيال بلا شك".

كولبيبر كان ومازال مكروهاً، كما كان محبوباً. العشّاب المعاصر له وليم كولز وصفه بـ"رجل جاهل جداً بالأمور البسيطة". وبعد أكثر من ٢٥٠ عاماً، في كتاب The Old English Herbals (١٩٢٢م)، وصفه إلينور رود "نيكولاس كولبيبر سيء السمعة كان الرسول الكاذب لدراسة الأعشاب... ومؤلفاً لكتاب سخيف". واليوم، يسخر العلماء من اهتمام كولبيبر بالتنجيم.

كولبيبر المغرور والمتهور كان في زمن الحرب الأهلية الإنجليزية (١٦٤٢-١٦٤٨م)، والتي كانت بين الملك تشارلز الأول والأرستقراطية الملكية ضد أوليفر كرومويل والبرلمان البيوريتاني (حركة التطهين). انتصر البيوريتانيون وألغوا الملكية وأعدموا الملك تشارلز.

جاء كولبيبر من أسرة أرستقراطية، ولكنه كان بيوريتاني، وحارب مع كرومويل. وقد أصابته طلقة بندقية في صدره، والتي أثرت على صحته باقي حياته، وأثرت على قراره بدراسة الطب.

كأرستقراطي، درس كولبيبر في جامعة كامبريدج حيث وقع في الحب وخطط لفرار محبوبته معه. ولكن خطيبته توفت حين صعقها البرق أثناء ذهابها إلى مكان تواعدهما السري. مع إحساسه بالأسى، ترك كولبيبر كامبريدج وأصبح متمرناً لدى صيدلي، مما يعد خطوة اجتماعية كبيرة للخلف بالنسبة لخريج جامعي.

كان كولبيبر شيئاً شاذاً. فقد كان يستطيع قراءة الإغريقية واللاتينية نظراً لتخرجه من الجامعة ككل الأطباء. لقد اغتاظ من المتعاظمين من زملائه السابقين الذين أصبحوا أطباء وينظرون للصيادلة باحتقار. أكثر من ذلك، فإنه كـ "بيوريتاني"، كان غاضباً بشدة لأن كلية الأطباء المناصرة للملكية كانت تتجاهل احتياجات الطبقات الدنيا، التي معظمها من البيوريتانيين. فكان الحل لدى كولبيبر أن يصبح روبين هود الطب في إنجلترا.

وفي عام ١٦٤٩م، قام كولبيبر بترجمة كتاب كلية الأطباء Pharmacopoiea Londinensis من اللاتينية إلى الإنجليزية، وأطلق عليه The London Dispensatory and Physical Directory. منح ذلك للصيادلة الذين لا يقرءون اللاتينية أول فرصة لرؤية الـ ١٦٠٠ نموذج و ١١٠٠ تركيبة، والتي كانت تكوّن أساس فن الطب في القرن ١٧.

تهور كولبيبر أكسبه كرهاً أبدياً من الأطباء. ولكن

الصيادلة والقابلات والعامة احتفوا به لأنه مهد لهم الطريق للدخول إلى عالم المعلومات الطبية الاحترافية.

متجر كولبيبر للصيدلة في سبيتافيلد قرب لندن أصبح ذائع الصيت؛ حيث كان يعالج الفقراء مجاناً. حاربت كلية الأطباء كولبيبر بلا هوادة مما جعله أكثر تحفزاً للقتال.

كتب كولبيبر سلسلة من المقالات سماها "الرسائل"، والتي هاجم فيها الأطباء لجشعهم بطلب أجور عالية وغبائهم لاعتمادهم على جالينوس وابن سينا: "نحن لدينا مجموعة من الأطباء المستبدين والمتفاخرين، والذين ولد علمهم منذ ٥٠٠ سنة قبل مولدهم".

لجعل طب الأعشاب أكثر يسراً، نشر كولبيبر كتاب الأعشاب الخاص به عام ١٦٥٢م. كان ثورة في أنه أعطى توازناً بين دراسة الأعشاب الرسمية المأخوذة من الأساتذة القدامى والحكمة الشعبية من الريف الإنجليزي.

اليوم، يتجاهل النقاد كولبيبر نظراً لإيمانه بالتنجيم. في كتابه، كان المريخ يمتلك الثوم والخزامى تحت عطارد، والشمس تدعو إكليل الجبل تحت القبة السماوية. ولكن التنجيم كان يعد علماً صحيحاً وشرعياً أيام كولبيبر. كل الجامعات كانت تقوم بتدريسه، كما كانت تدخله كلية الأطباء في التشخيص والعلاج. في الحقيقة، أحد أسباب كره الكلية لكولبيبر اتهامهم إياه بعمل أخطاء تنجيمية.

مشكلة كولبيبر الحقيقية هي أنه حين يصادف أي عشب يعتبره علاجاً لكل الأدواء؛ فقد مدح العديد من الأعشاب "بأنها تعالج كل الآلام الداخلية والخارجية". وادعى أن ثلث الأعشاب في معتقده "تعالج عض ولدغ المخلوقات السامة"، وقد رشح مجموعة من الأعشاب "من أجل نزول الحيض" أكثر بكثير مما كان يعتبره الدايات مجهضاً في هذا المجال.

قد يمكن العفو عن مبالغات كولبيبر. ففي عام ١٦٥٠م، كان يعرف القليل عن الجسد، وما يبدو كخطأ كبير اليوم قد لا يكون بهذا الحجم في ذلك الوقت.

كان الأطباء يعتقدون أن معظم الأمراض "مقيدة بحد ذاتية"، أي إذا انتظرت فترة كافية فستنتهي وحدها، سواء استخدمت كل الأعشاب التي تعالج كل الأدواء الظاهرية والداخلية التي تحدث عنها كولبيبر أم لا. وكذلك بالنسبة للكائنات السامة، بعض اللدغات والعضات قاتل، والآخر سينتهي بنفسه.

لسوء الحظ، وصف كولبيبر كل عشب لأي مريض أدى إلى كثرة التردد على العشابين دائماً. بعض العشابين مازال يطري مبالغات كولبيبر، ويعتبرها حقيقة معطياً أهدافاً سهلة وشرعية ليهاجمها المشككين في الأعشاب.

نيكولاس كولبيبر كان رمزاً تطورياً في الطب النباتي، ولكن كتاب الأعشاب الخاص به يجب أن يُنظر إليه كتاريخ وليس كدليل للعلاج بالأعشاب في القرن ٢١.

نساء د. ويزرينج الحكيمات

في عام ١٧٦٧م، بدأ وليم ويزرينج (الذي بلغ للتو عامه الـ ٢٦) ممارسة الطب في ستافورد بإنجلترا، عندما دعي لعلاج هيلينا كوكس ذات الـ ١٧ عاماً. لقد كانت ملازمة للفراش بمرض مقعد منعها من ممارسة هوايتها في رسم الأزهار البرية بالألوان المائية.

كباقي طلبة الطب، فقد درس ويزرينج علم النبات وكان يكرهه. ومع ذلك، كان مأخوذاً بالآنسة كوكس؛ فقام بجمع باقة من الزهور لمريضته لترسمها وهي في الفراش، وتزوجها بعد ذلك بـ ٥ سنوات. وعبر هذا الطريق نما عنده الحب للطب النباتي.

كتب بعد ذلك: "في عام ١٧٧٥م كنت قد سألت عن وصفة علاجية لمرض هبوط القلب، وكنت قد علمت أن هذه الوصفة سر عائلي لامرأة عجوز في شروبشير، والتي كانت في بعض الأحيان تتمكن من تحقيق الشفاء للمرضى بعد فشل المارسين المعتادين". كانت الوصفة

الطبية للمرأة العجوز تحوي ٢٠ عشباً، ولكن بسرعة قرر ويزرينج أن منشط القلب كان قفاز الثعلب. بدأ ويزرينج استخدامه بنفسه، وجنى سمعة عريضة لعلاجه أمراض القلب.

وفي عام ١٧٧٦م، طلب إراسمس داروين (عم وليم) منه أن يعالج سيدة تعاني من هبوط القلب. أعطى ويزرينج السيدة قفاز الثعلب، وتحسنت، فأرسل إراسمس مقالة إلى المجلة الطبية البريطانية مدعياً أنه عالج هذه المرأة بقفاز الثعلب، وتوفى بدون ذكر ويزرينج.

وفي غضب، نشر ويزرينج دراسة عن قفاز الثعلب واستخداماته الطبية، والتي لخصت نتائج ١٦٣ حالة. لم يتم تجاوز هذا الدواء المستخلص من قفاز الثعلب (الديجيتاليس) كعلاج لهبوط عضلة القلب بأدوية أخرى إلا مؤخراً.

المستعمرون المرضى والهنود الأقوياء

اعتبر الأوروبيون الهنود "همجاً جاهلين" إلا في شأن الصحة والعلاج. كان المستعمرون والمستكشفون معتادين على الطاعون والمعاناة المرضية والأوبئة هناك في أوروبا. وقد أدهشهم في الهنود الصحة الجيدة، وقدرة أجسامهم على التحمل، والأسنان الجميلة. ومن غير المدهش أن العديد منهم تحمس لدراسة طب الأعشاب الهندي.

كل قبيلة كانت لها أساطيرها الطبية الخاصة، ولكن قصص الشيروكي تمثل نموذجاً مثالياً. تقول هذه الأسطورة أنه منذ أمد بعيد، نبتت الإنسانية بصورة كثيرة التنوع. قتل الصيادون العديد من الطرائد حتى خاف الحيوانات على بقائها. فقررت الدببة والغزلان والطيور والمخلوقات الأخرى أن تطلق الأمراض لتقلل الصيد. ولكن النباتات رأت أن فعل الحيوانات غير عادل، فقامت الأشجار والأعشاب والأزهار والشجيرات بإعلام الناس عن كيفية علاج الأمراض التي أطلقتها الحيوانات.

أحد أوائل الذين قدروا الطب الهندي من الأوروبيين كان جاك كارتير المستكشف الفرنسي، الذي اكتشف نهر القديس لورنس في كندا. وفي عام ١٥٣٦م، أبحر إلى حيث تقع كويبك اليوم؛ حيث خيم هو وبحارته لقضاء الشتاء. بعد عدة أشهر، توفى ٢٥ من بحارته المائة بسبب مرض البحارة (الاسقربوط)، وكان معظم الباقين شديدي المرض.

كان الاسقربوط عقاباً أليماً خلال زمن الاستكشافات. فقد خسر فاسكو دي جاما ١٠٠ من ١٦٠ بحاراً كانوا معه خلال رحلته حول أفريقيا. خلال القرنين ١٦ و ١٧، كانت السفن تُرى طافية في أعالي البحار وكل بحارتها قد توفوا من الاسقربوط.

لحسن حظ كارتير، فقد أعطى أحد الهنود للمستكشفين شاياً مكوناً من جذع وأوراق شجرة الأرز، فشُفيّ الجميع. فيما بعد اتضح أن الشاي يحتوي على فيتامين جـ، الذي يمنع ويعالج الاسقربوط.

وفي بوسطن، كتب طبيب كاهن بيوريتاني يسمى كوتون ماثير (١٦٦٧-١٧٢٨م) أن المعالجين الهنود أحدثوا الكثير من حالات الشفاء المدهشة. وعندما زار جون ويسلي (١٧٠٣-١٧٩١م) مؤسس التعاليم الميثودية أمريكا في عام ١٧٣٠م، كتب أن الهنود تجاوزوا بعض الأمراض، وأن أدويتهم سريعة ولا تفشل.

بعد ذلك، حتى الغيورون كارهو الهنود من جيش الولايات المتحدة، اندهشوا من فاعلية العلاج الهندي للجروح. وكذلك، أطرى العديد من الأطباء الأمريكيين الأوائل على تدربهم على أيدي العشابين الهنود.

وبالطبع، كان للمعالجين الهنود انتقاداتهم، خاصة على الأطباء الجامعيين. الدكتور بنيامين راش (١٧٤٥-١٨١٣م) من فيلادلفيا وأحد الموقعين على اتفاق الحرية، صرح قائلاً: "لا يوجد لدينا اكتشافات في المواد الطبية... أخذناها من الهنود وسيكون من الخزي لمدرستنا الطبيعية الطبية أن يكون أطباؤنا المعاصرون أقل نجاحاً من

الهنود".

كم كان د.راش مخطئاً! فقد قدَّم الهنود العديد من الأعشاب العلاجية للمستوطنين البيض، مثل الكوهوش الأسود، والزعرور الأسود، وجابر العظام، والكسكارة، والردبكية، والختم الذهبي، وعنب أوريجون، والسبرينة، والغبيراء، والكريز البري، وبندق الساحرة.

الأعشاب العلاجية في أمريكا القديمة

زرع المستعمرون الأمريكيون في بساتينهم أعشاباً للطهي والعلاج، منها البلسان، والريحان، والبابونج، والكراوية، والسنفيتون، والشمار، والشبت، والثوم، وأشنان داود، والخزامى، وعرق السوس، والنعناع، والبقدونس، وإكليل الجبل، وزعتر البر، والصفرون، والمريمية، والكراث الأندلسي، والزعتر، والطرخون.

كان توماس جيفرسون مزارع أعشاب نموذجياً. وقد احتوت حديقته، التي تبلغ ١٠٠٠ قدم مربع في مونتشلو، على ٢٦ عشباً. أثناء مناقشته شراء لويزيانا من الفرنسيين كحاكم لأمريكا، سافر جيفرسون مسافة بعيدة للحصول على الطرخون الفرنسي لحديقته.

كانت الأعشاب واردات ثمينة كذلك. فبالإضافة إلى الشاي الصيني والفلفل الأسود ذائع الصيت، كان إلياس هسكيت دربي، أحد أول المليونيرات الوطنيين، إلى إنجلترا الجديدة "نيو إنجلند" والذي جنى معظم ماله من استيراد الفلفل الأسود من سومطرا.

كانت الأعشاب أحد الصادرات الأساسية للمستعمرين. كذلك فقد أحدث الفرو والتبغ والقطن معظم الأرباح، ولكن بمقارنة الأموال، فلا شيء كان يفوق الجنسنج؛ العشب الذي قُيِّم في أسيا على أنه المقوي الأساسي.

حمّل الفرنسي جيسوي السفن بالجنسنج الكندي إلى الصين في بدايات ١٧٠٠م؛ حيث حققت السعر الصاعق حين ذاك ٥ دولارات للرطل. بحلول عام ١٧٤٠م، انتشرت أنباء عن القيمة المتواضعة للنبات في الشرق إلى الـ ١٣ مستعمرة الجنوبية، ثم اشتراه الوسطاء البحارة بدولار واحد للرطل، وهو أكثر من سعر الجملة لأندر أنواع الفراء. طاف جامعوا العلف بالريف، واستكشفوا الحدود، كما جمع الماسحون والصيادون الجنسنج كعمل إضافي إلى جوار أعمالهم الأخرى.

وبحلول عام ١٧٧٠م، أدى الجمع الجشع للجنسنج إلى نقصه وانسحابه إلى شرق الأبالاشيان، مما دفع الجامعين إلى الغرب القفر. كان البحث عن الجنسنج له دور محوري في استكشاف بنسلفانيا وغرب فرجينيا وكنتاكي وتنيسي. أحد جماع الجنسنج البارزين، كان دانيال بون، الذي -تبعاً لأحد الحسابات- فقد ١٢ طناً من الجنسنج عندما انقلب مركبه في نهر أوهايو.

كما أعطت الثورة الأمريكية الدولة الجديدة حريتها، أعطتها كذلك كتاب أعشابها الأول Materia Medica Americana، والذي كتبه د.جوهان دايفيد سكوف (١٧٥٢-١٨٠٠م). لسخرية القدر، فقد حضر د.سكوف إلى أمريكا عام ١٧٧٧م كطبيب للمرتزقة الهسيين الذين حاربوا مع الإنجليز، ثم أقام بعد الحرب فترة طويلة تكفي لإكمال كتابه عن النباتات الطبية.

كان أول عالم نباتات طبية استوطن أمريكا هو كونستاتين رافينيسك (١٧٤٨-١٨٤١م). وقد ولد في أوروبا وحضر إلى أمريكا وهو شاب، ودرس أعشاب وادي السيسبي مع المعالجين الأمريكيين الأصليين. وفي عام ١٨١٩م، أصبح رافينيسك أستاذاً لعلم النبات في جامعة كنتاكي؛ حيث كتب كتابه Medical Flora.

ابتكر رافينيسك مصطلح "انتقائي" لوصف نوع الطب الذي يؤيده، وهو خليط من علم الأعشاب الأوروبية والأسيوية والهندية وأعشاب العبيد. وبعد وفاته بفترة

وجيزة في القرن ١٩، قرر أعظم العشابين في أمريكا تسمية أنفسهم "الانتقائيون".

الهزازون: زارعو النباتات العلاجية الأوائل في أمريكا

اليوم، يجمع معظم الأمريكيين بين كلمة "هزاز" shaker والأثاث الجيد. مع ذلك، فطوال القرن ١٩، والهزازون معروفون بجودة أعشابهم الطبية.

أنشأت الهزازة الإنجليزية آن لي Ann Lee هذه الطائفة في مانشستر بإنجلترا في بدايات ١٧٧٠. وقد اعتقدت في عبادة الله بالرقص والغناء، وهو ما أطلق عليه الاهتزاز، ومن ثم أطلق عليهم اسم "الهزازون". ومن غير المستغرب أن آن لي سجنت لفترة كساحرة.

في عام ١٧٧٤م، وصلت لي و ٨ هزازين آخرين إلى نيويورك، وأنشئوا أول مجمع لهم قرب "ألباني". مارس الهزازون اللاعنف والمساواة بين الجنسين والانعزال بشكل صارم. كان الزواج والجنس محرماً، وكانت أسر الأعضاء تهدم، وكان يتم أكل الطعام في صمت.

بعد ذلك، أنشأ الهزازون ٢٤ مجمعاً من ماين إلى إنديانا إلى فلوريدا بقي منها ٨ بعد الحرب العالمية الأولى، وواحدة مازالت موجودة في بحيرة Sabbatday في جلوكستر الجديدة في ماين.

كان شعار آن لي "اليد للعمل والقلب للرب". تعلم تابعوها صناعة الأعشاب العلاجية الأمريكية في ١٧٩٩م، فبدءوا بجمع الأعشاب العلاجية من البرية ثم أخذوا في زراعتها. ازدهرت تجارة الأعشاب لديهم، وفي عام ١٨٢٤م، أنشئوا مجمع بحيرة السبت، وهو عبارة عن مبنى كبير لتجفيف وتصنيع الأعشاب مازال قائماً حتى اليوم.

قام الهزازون ببيع أعشابهم تبعاً لنشرات وزعت على مستوى البلاد. النشرة الأولى كانت في عام ١٨٣١م تحت عنوان: "لماذا نرسل للشاطئ الأوروبي الدموي من أجل نباتات نزرعها في بلادنا؟". وعرضت ١٤٢ عشباً وجذراً وساقاً وبذرةً، منها حشيشة الملائكة، والريحان، والبرباريس، والقناب، والقطنين، وست الحسن، والسنفيتون، وحشيشة السعال، والجنطيانا، والراسن، والجنجل، وأشنان داود، والعرعر، وخف السيدة، وعرق السوس، والخطمي، وجوز القيء، والأفيون، ونعنع الماء، والنعناع الفلفلي، وإكليل الجبل، والسفرون، والسنا، والغبيراء، والجوز، والبلوط الأبيض، والتوت البري. وكذلك باع الهزازون بعض الأعشاب للطهي، مثل المريمية، والعترة، والزعتر.

وعلى عكس العشابين الرومان، فقد حقق الهزازون سمعة جيدة لنزاهتهم ونقاء أعشابهم. في عام ١٨٥١م، قال رافينيسك إن لديهم أفضل الحدائق الطبية في الولايات المتحدة، وهم يزرعون أنواعاً مختلفة، ويبيعونها طازجة وأصلية ورخيصة.

لم يمنع "اللاعنف" الهزازين من بيع أعشابهم إلى الجيش الاتحادي في الحرب الأهلية؛ فلقد وفروا معظم أفيون الجيش. بعد الحرب، باع الهزازون الأعشاب مباشرة للمستشفيات وصناعة الدواء الوليدة.

كذلك، اخترع الهزازون الأقراص الحديثة. قبل الحبوب كانت الأعشاب تباع في أكياس في صورة مسحوق، مما جعلها غير مناسبة للنقل البحري. الصانع الهزاز حفر ثقوباً في هيكل خشبي ليصنع قالب الأقراص الأول. صب العشّاب كميات محددة من العشب المسحوق، ثم طرق أوتاداً في الثقوب ليضغط المسحوق في صورة أقراص.

عندما أصبحت الأدوية المرخصة منتشرة بعد الحرب الأهلية، سوّقَ الهزازون معظمها. كان أكبر مبيعاتهم هو شراب "د.كوربيت" الهزاز للفشاغ. ومع السبرينة كان هناك الهندباء البرية والحماض الأصفر

والعرعر وأعشاب أخرى عديدة. كان الهزازون ينصحون بها لالتهاب المفاصل، الأرق، القلق، الزهري، شكوى النساء، الهضم، أمراض الدم، الكبد، الكلى، القلب، الرئة. سُوقَ كذلك عنصران آخران شهيران، هما ملك الألم Pain King، من الأفيون، وملين تامار Tamar Laxative، من السنا والبرقوق المجفف.

توقفت أعمال التجارة العشبية للهزازين بعد الحرب العالمية الثانية، ولكن في عام ١٩٦٠م، تمَ إعادة إحياء مجمع بحيرة السبت. وحديقة أعشاب المجمع، ومبنى الأعشاب، والمتحف مفتوحة للعامة.

الطب النباتي لتومسون

كان رائد العشابين الأمريكيين هو صامويل تومسون (١٧٦٠-١٨٤٣م). ولد في ألستيد الموجودة بنيو هامبشير، وتعلم على يد داية ومعالجين هنود.

في حوالي عام ١٨٠٠م، مرضت ابنته مرضاً شديداً، ولعدم ثقته في مهاراته، استدعى طبيباً فقال إنها غير قابلة للشفاء. فعالجها تومسون بالأعشاب والاستحمام بماء دافئ. وبعد ذلك أعلن نفسه طبيباً.

كره تومسون الأطباء النظاميين في عصره، والذين اعتمدوا على فصد الدم، والمليّنات القوية، والزئبق. وكان يُطلق على هذه الأدوية "الأدوية الملحمية"، ولكن الملحمة كانت دائماً من نصيب المريض.

في أحد أيام عام ١٧٩٩م، أصيب الرجل العجوز صحيح الجسم أبو أمريكا جورج واشنطن بالتهاب في الحلق وارتعاش وحمى. كانت الاحتمالات أنه أصيب بعدوى في حلقه أو شيء آخر بسيط، والتي قد تشفى بالراحة والسوائل الدافئة والأعشاب المضادة للبكتريا، مثل الثوم والبصل والختم الذهبي.

بدلاً من ذلك، قام أطباء واشنطن الملحميون بفصد ٤ بينت دم (بينت = ١/٨ جالون) من جسده وتركوه مصاباً بفقر الدم والضعف، ثم أعطوه ملينات وزئبقاً، فتوفي خلال ٢٤ ساعة.

طور تومسون نظاماً علاجياً بنيّ على الأعشاب وحمامات الماء الدافئ مستوحى من الأعشاب الأوروبية والحمامات المعدنية والأعشاب الهندية وإنزال العرق. كان عشبه المفضل هو التبغ الهندي أو اللوبيليا، والتي تسبب القيء في جرعات كبيرة مما أعطاه التسمية "عشب القيء".

في عام ١٨٠٩م، تم اعتقال تومسون بدعوى قتل ناتج عن تعاطي جرعة مميتة من التبغ الهندي، ثم أطلق سراحه نظراً لعدم وجود أدلة على أن التبغ الهندي سام.

ربما لم يصبح صماويل تومسون أعظم عشّاب في البلاد، ولكنه كان أول عبقري تسويق طبي. ففي عام ١٨١٣م، تم إعطاؤه ترخيصاً بنظامه المحسن للممارسة النباتية في الطب، والتي أعطته فرصة بيع أعشابه المستلهمة من الهند في كل البلاد في ذات الوقت الذي كان لا يزال يحتفظ بملكيتها. باع تومسون "حقوق العائلة" لنظامه الطبي مقابل ٢٠ دولاراً. وبداية من عام ١٨٢٢م، أضاف دولارين لكتابه The New Guide to Health.

كان شعار تومسون "كل إنسان طبيب نفسه"، ولكن معظم "حقوق العائلة" خاصته اشترتها النساء. بعضهن رحب بإضافة بعض الشكل من الشرعية على الكلمات اللاتي تعلمنها من أمهاتهن والنساء الأخريات حول استخدام الأعشاب.

في عام ١٨٣٩م، حين وصلت شعبيته إلى قمتها، زعم تومسون بوجود ٣٠٠٠ آلاف مناصر له، والذي كان بلا شك مبالغة، ولكن كانت كتب أعشاب تومسون منتشرة جداً. كان تومسون يتباهى بأن نصف أوهايو مارست العلاج بالأعشاب الخاصة به. وقال نقاده إنها كانت فقط الثلث.

في البداية، استخدم العشابون التومسونيون ٦٥

عشباً، كلها تم الحصول عليها من الهزازين. لكن سرعان ما أدرك تومسون أنه قد يجني المزيد من المال عن طريق بيع تركيبات عشبية معبأة سلفاً؛ فنظم أفراد عائلته في مؤسسات أصدقاء النباتات والمعاونين الذين يشترون تركيباته وينشرونها عبر البلاد. وحيث إن تركيبات تومسون كانت جزءاً من نظامه العلاجي المرخص، فقد أطلق عليها الأدوية المرخصة.

مع مرور الوقت، أصبحت الأدوية المرخصة تجارة كبيرة، بعضها كان منتجات قيمة، ولكن المعظم كان تلفيقات عديمة القيمة من الكحول والأفيون والكوكايين، والتي كانت تباع بواسطة الباعة المتجولين، الذين أدت أعمالهم الشائنة بمجلس النواب إلى إنشاء إدارة الغذاء والدواء الأمريكية Food and Drug Administration (تُختصر FDA).

بعد وفاة تومسون في عام ١٨٤٣م، سقط نظامه العلاجي من الاستعمال. ومع ذلك، فقد حافظ بعض الممارسين عليه، وكان أحدهم د.جون كيلوج من باتل كريك في ميتشاجن، الذي اخترع أول طعام وطني، رقائق الذرة Cornflake، وأنشأ شركة حبوب كيلوج. ولكن للقطاع الأعم، فقد حل الانتقاء العشبي والعلاج المثلي محل سياسة تومسون العلاجية.

العلاج المثلي: الجرعات العشبية الدقيقة

بدايةً من عام ١٨٣٠م، خلال الحرب العالمية الأولى، كانت المنافسة الأساسية للأطباء النظاميين الأمريكيين تأتي من "المعالجة المثلية"، وهي النظام العلاجي العشبي الذي وضعه الطبيب الألماني (الذي لم يُخِب الآمال) د. صمويل هانيمان (١٧٥٥-١٨٤٣م). وقد تدرب على الطب اللحمي وقرر أن فصد الدم والملينات والزئبق تحدث أضراراً أكثر من نفعها.

د.هانيمان لم يرفض كل العلاج اللحمي، بل على العكس، لقد أعجب بالعديد منه. فمثلاً، استخدم لحاء الكينا ضد الملاريا، وكذلك التطعيم ضد جدري البقر الذي بدأه إدوارد جنر عام ١٧٩٦م، والذي كان أول مانع فعال لبلاء آخر هو الجدري.

في الأصحاء يُحدث كلٌّ من هذين العلاجين أعراضاً بسيطة للأمراض اللاتي يستخدمان لمنعها. سمى د.هانيمان هذه الظاهرة "العلاج المثلي" من العبارة اللاتينة "العلاج بواسطة المشابهين".

جرب د.هانيمان مئات الأعشاب والمواد الأخرى على نفسه، وراقب تأثيرها بحرص. ثم أخذ في علاج الأمراض ذات الأعراض المتشابهة. لقد حقق نجاحاً معقولاً، وكانت وسائله أقل عنفاً من وسائل الطب اللحمي. ومن غير العجيب، أنه جذب العديد من التابعين.

وصل العلاج المثلي إلى الولايات المتحدة في عام ١٨٣٠م. وسرعان ما اكتسب المؤيدين ممن كانوا قد سئموا الطب اللحمي؛ ومنهم مارك توين، دانيال ويبستر، جون دي.روكفيلر. جعل العلاج المثلي عدة عقاقير مازالت تُستخدم حتى اليوم أكثر انتشاراً، ومنها مشتقات الأرغوت للصداع النصفي، والنيتروجلسرين لآلام الذبحة الصدرية.

ومع ذلك، فقد توارى العلاج المثلي من نظم العلاج في الولايات المتحدة مع بدايات القرن ٢٠. ولعل أحد أسباب ذلك، تناقص الطب اللحمي. فلم يعد الأطباء يفتحون الأوردة ويستخدمون الزئبق، مما جعل منتقديهم يقللون انتقاداتهم. كما كان العداء الذي لا يلين من قبل الجمعية الطبية الأمريكية سبباً آخر لذلك. وفي عام ١٩٠٠م، قُدر أن ٢٥٪ من الأطباء يستخدمون وصفات العلاج المثلي، مما جعل الجمعية الطبية الأمريكية تُصدر قراراً بأن أي طبيب يُضبط مستخدماً العلاج المثلي، سيُفصل من المنظمة.

ومع ذلك، فالسبب الرئيسي لتراجع العلاج المثلي، كان قانون التقوية Law of Potentization. فالدكتور هانيمان أكد أن أعشابه تنمو بصورة أقوى إذا أصبحت أكثر تخفيفاً. انتهك قانون التخفيف نظرية علاقة الجرعة بالاستجابة لباراسلسس، والتي تعد حجر الزاوية في علم الأدوية. ادعى النقاد أن بعض الأدوية التي تعد "شديدة الفعالية" يتم تخفيفها جداً بواسطة معالجي العلاج المثلي لدرجة أنها لا يصبح بها ذرة واحدة من المادة الفعالة.

أدى ذلك إلى نبذ العلاج المثلي والعلاج العشبي المتنوع من قبل العلماء الأمريكيين، واعتبروه تفاهة؛ مما جعل ممارسة هذه النظرية على حافة الهاوية.

لم يستطع مستخدمو العلاج المثلي تفسير قانون التقوية، ولكنهم أصروا على أن ١٥٠ عاماً من الخبرة الإكلينيكية أكدت جدواه. وكانت لهم وجهة نظر. في السنوات الأخيرة، أثبتت التجارب الطبية الدقيقة أن أدوية العلاج المثلي -ومعظمها أعشاب- ساعدت في علاج البرد، والأنفلونزا، والحمى القرمزية، والربو الشعبي، وعض البعوض، والتهاب المفاصل، والإسهال المُعدي.

وفي عام ١٩٩١م، قام علماء الأمراض الجلدية في جامعة ماستريخت من غير المعالجين المثليين بإعلان أن التحليل لـ ١٠٥ دراسة في أدوية العلاج المثلي من ١٩٦٦م إلى ١٩٩٠م، ومعظمها أخذت من مجلات فرنسية وألمانية طبية لم تترجم إلى الإنجليزية، أظهرت ٨١ دراسة الاستفادة من العلاج المثلي، وأظهرت ٢٤ دراسة عدم جدواه. بعض الدراسات شملت عدداً قليلاً من الأفراد، والمعظم كان لا يحتوي على شخص آخر للمقارنة، مما يعني أن الأهواء قد تكون لعبت دوراً في النتائج.

ونتيجة لهذه الاحتمالات، اختار الباحثون الألمان أكثر ٢١ دراسة دقة، وحللوا نتائجها. فأظهرت ١٧ دراسة (٧١٪) فوائد جلية للعلاج المثلي. وبينما لا يزال هناك العديد من الأسئلة عن كيفية عمل العلاج المثلي، فقد علق الباحثون قائلين: "الدلائل الموجودة في هذه الدراسة قد تكون كافية لجعل العلاج المثلي كعلاج نظامي في بعض الحالات.

انتشر الطب المثلي في أوروبا منذ ظهوره؛ حتى إن طبيب العائلة المالكة اليوم من المعالجين بالعلاج المثلي. أظهرت الإحصاءات أن العديد من الأخصائيين في فرنسا وألمانيا وإنجلترا يضمنون العلاج المثلي في وصفاتهم.

في الـ ٢٥ سنة الأخيرة، شهدت أمريكا نهضة واضحة جلية في العلاج المثلي. واليوم، يجعل ٩٪ من أطباء الولايات المتحدة العلاج المثلي ضمن وصفاتهم الطبية. والآلاف من اختصاصي الصحة، مثل أطباء الأسنان، والأطباء البيطريين، ومعالجي الأقدام، والممرضات، ومقومي العمود الفقري، يفعلون ذلك أيضاً.

أوضحت دراسة لباحثي هارفارد سنة ١٩٩٠م أن أكثر من ٢،٥ مليون أمريكي قد جربوا العلاج المثلي. تبلغ مبيعات أدوية العلاج المثلي الآن أكثر من ٢٥٠ مليون دولار في السنة. ويرجع الفضل إلى حد ما في ذلك إلى حقيقة أنها تباع في سلاسل المتاجر الكبيرة للأدوية. وأكثر من ذلك، أن العديد من المشاهير -مثل المغنية تينا تيرنر، ومصممة الشعر فيدال سيسون، والموسيقار يوهدي مونوهين وديزي جيلسبي، والممثلات جين فوندا وأنجليكا هوستن وإليزابيث تايلور- نالوا شعبية بتأييدهم للعلاج المثلي.

الانتقائيون: عشابو أمريكا العلميون

بالرغم من اعتماد الأطباء في القرن ١٩ على فصد الدم والملينات والزئبق، فإن معظم الأدوية كانت عشبية. في عام ١٨٢٠م، كان ثلثا دستور الأدوية الأمريكي نباتي الأصل. وفي عام ١٨٨٠م، كان الرقم تقريباً ثلاثة أرباع.

في عام ١٨٢٠، دفعت مجموعة من مضادي الطب اللحمي التومسونيين، الذين تعلموا الأعشاب على يد الهنود العشابين والنظاميين مخيبي الآمال، منظمة الإصلاح الطبي لقبول العلاج غير اللحمي، والذي يعد

عشبياً في معظمه. في عام ١٨٣٠م، اجتمعت المنظمة في نيويورك لتكوين مدرسة طب محسنة.

قرر المصلحون إنشاء مدرسة الطب في الغرب المتحرر فكرياً عند الحدود، ثم أنشئت على نهر المسيسبي. كان طب التومسونيين منتشراً في أوهايو، ولذلك أنشأ المصلحون مدرستهم في سنسيناتي. ولقد تبنوا مصطلح رافينيسك "الانتقائيون" لوصف وسيلتهم للوصول للعشب، والتي جمعت علم الأعشاب الهندي والأوروبي والأسيوي والخاص بالعبيد. ولقد سموا مدرستهم مؤسسة الطب الانتقائي.

كانت هذه المؤسسة أول مدرسة في البلاد تقبل النساء، واللاتي كان معظمهن عشابات تومسونيات رغبن في تدريب أكثر. ولكن في عام ١٨٧٧م سبب الانتقائيون "إجحاف المهنة" حسب قول المؤرخ الانتقائي هينري فيلز والنساء المنوعات.

كان الانتقائيون عشابين علميين. كانوا يجرون التجارب على الأعشاب، ويقومون بعمل تحليل كيميائي واستخلاص المادة الفعالة. ولقد نشروا نتائج أبحاثهم في المجلات العلمية، وكانوا متميزين في فترة بداية صناعة الدواء.

الاثنان الأكثر أهمية بين الانتقائيين كانا جون كنج، جون يوري لويد، وكلاهما تعلم في مؤسسة طبية. جون كنج (١٨١٣-١٨٩٣م) كان صيدلانياً نباتياً، قدم للأطباء الـ"بودوفيللين"، وهو راتنج نباتي مازال يستخدم حتى اليوم في إزالة الزوائد الجلدية (الثآليل). وفي عام ١٨٥٥م، نشر أول طبعة من King's American Dispensatory، أكبر كتاب عشبي علمي شامل في أمريكا في القرن ١٩. مازالت الطبعة ١٨ تطبع حتى اليوم رغم وفاة المؤلف (١٨٩٨م).

بدأ لويد حياته (١٨٤٩-١٩٣٦م) كغلام متدرب عند صيدلاني سنسناتي. أحب الصيدلة جداً لدرجة أنه أحضر أخويه نلسون اشلر لويد (١٨٥١-١٩٢٥م) وكيرتس جاتس لويد (١٨٥٩-١٩٢٦م) للعمل في نفس المجال. بعد ذلك، أنشأ مؤسسة الأخوة لويد الصيدلية.

تخصص جون لويد في كيمياء النبات، وطور معظم منتجات الشركة، وكذلك كان أحد أوائل رؤساء الاتحاد الأمريكي للصيدلة (١٨٨٧-١٨٨٨م). وفي وقت فراغه، كتب ٨ روايات.

نلسون لويد اختص بالجزء التجاري في مؤسسة الأخوة لويد. وكان حبه الآخر هو البيسبول. فقد ملك فريق سنسناتي، سمي الحمر. ثم بعد ذلك، استثمر أمواله في New York Giants.

تخصص كيرتس لويد في عش الغراب، وكذلك نظم مجموعة الأخوة الكبيرة لكتب النباتات.

في عام ١٨٦٤م، عجز منزل الأخوة لويد على استيعاب كتبهم، فأنشئوا مكتبة لويد. تحتوي المكتبة اليوم على أكبر مجموعة خاصة للمعلومات عن النبات في العالم: ٣٠٠٠٠٠ كتاب وكتيب، ٥٠٠ مجلة. كما أصدرت لسنوات مجلة نباتية، Lloyd، والتي تسمى الآن Journal of Natural Products، والمكتبة مفتوحة للعامة.

كانت أعوام ١٨٨٠ إلى ١٩٠٠م هي الذروة لدى الطب الانتقائي. كان عدد ممارسيه ٨٠٠٠، ولكن شعبيته تناقصت في القرن ٢٠؛ حيث حلت العقاقير الصيدلية محل طب الأعشاب. خرَّجت المؤسسة الطبية دفعتها الأخيرة في عام ١٩٣٩م، وبعدها كان الطب الانتقائي العلمي تقريباً قد مات.

تقريباً، وليس تماماً. فقد استمر بعض المعالجين بالطبيعة في الاستلهام من الطب الانتقائي، خاصة في شمال غرب الباسيفيك، ومنهم جون باستير (١٩١٢-١٩٩٥م) من سياتل، والذي انضم إلى الكلية الوطنية للمعالجين بالطبيعة في سياتل، والتي أصبحت الآن جامعة باستير في كينمور القريبة.

أنشئت منذ ذلك الحين ٣ مدارس لطب العلاج بالطبيعة: كلية طب العلاج بالطبيعة في سكوت سال أريزونا في الجنوب الغربي، كلية طب العلاج بالطبيعة في جامعة بريدج بورت كونكتكت، الكلية الكندية لطب العلاج بالطبيعة في أوتوبيكوك في أونتاريو.

يتم الترخيص للمعالجين بالطبيعة الآن للعمل في ١١ ولاية: ألاسكا، وأريزونا، وكونيكتكت، وهاواي، وماين، ومونتانا، ونيو هامبشير، وأوريجون، ويوتا، وفيرمونت، وواشنطن. وفي خمس مقاطعات كندية: ألبيرتا، وكولومبيا البريطانية، وأونتاريو، ومانينوبا، وسانسكات شيوان. في الأماكن الأخرى، مارس المعالجون بالطبيعة عملهم تحت أوراق اعتماد طبية لأشياء أخرى مثل معالجين بالوخز، أو أخصائيي تغذية.

كان لابد من اجتياز شروط محددة لكي ينضم الطلبة إلى كلية باستير. كان أول عامين في الجامعة تجمع الاتجاه السائد في التعليم الطبي؛ دورات في التشريح، والفسيولوجي، والكيمياء الحيوية، وعلم الأمراض، وعلم الكائنات الدقيقة، وعلم الأدوية، والصحة العامة، والفحص الجسدي، والتشخيص، إلى جانب دورات في فلسفة العلاج بالطبيعة، والتغذية العملية، والعلاج المثلي، وطب الأعشاب الغربي والصيني والأيورفيدي.

وكان طلاب السنتين الثالثة والرابعة يتعلمون مع معلمي العلاج بالطبيعة المخلصين عادة في عيادة باستير في سياتل، والتي تعالج حوالي ٢٥٠٠٠ مريض في العام. لأول نظرة، تبدو العيادة مثل مدارس الطب السائدة. الفحص القريب يظهر أن صيدليته الداخلية الكبيرة تحوي عقاقير قليلة جداً ومعظمها تحضيرات عشبية، أدوية علاج مثلي، إضافات غذائية.

مؤخراً، أهدى مجلس ممتلكات الملك، الحاكم لسياتل، عقد قطعة أرض إلى باستير لإنشاء كلية مشابهة للطلبة المحليين الفقراء، والتي ستعد أول عيادة علاج بالطبيعة تنشئها حكومة وطنية.

تداعي طب الأعشاب المهني

في عام ١٨٠٥م، استخرج كيميائي ألماني أول دواء من مصدر عشبي، المورفين من عشب الخشخاش. وفي عام ١٨٢٠م، حقق كيميائي ألماني آخر سبقاً آخر، وهو تصنيع مادة عضوية هي اليوريا من كيميائيات غير عضوية؛ وهكذا ولد علم الدواء الحديث.

أنشأ علماء الأدوية الأوائل معظم الأدوية عن طريق تعديل المستخلصات الكيميائية من النباتات الطبية. فبالإضافة إلى المورفين، فقد استخلصوا الأسبرين من ساق الصفصاف، والكينين من الكينا، والكافيين من القهوة، والمنثول من النعناع الفلفلي، والإيفدرين من الإيفيدرا الصينية... إلخ.

كان للأطباء الراغبين في التعلم في أمريكا بعد الحرب الأهلية اختياران للتعلم: مصاحبة طبيب ممارس والتتلمذ على يده، أو التدرب في المدارس الطبية في الولايات المتحدة أو ألمانيا. وبالمقارنة بالتدريس في الولايات المتحدة، فقد كانت الدراسة في ألمانيا أكثر علمية ودقة، وتأخذ فترة أطول، كما كانت المدارس الطبية مزودة بمستشفيات حيث يتم فيها تدريب عملي مركز.

انتقد الأطباء الأمريكيون الدارسون في ألمانيا التعليم الطبي في الولايات المتحدة بضراوة، وألحوا على إعادة تنظيم المدارس الطبية على الطريقة الألمانية. وكانت هارفارد من أوائل من قامت بذلك (في عام ١٨٧٠م) بعد أن كتب رئيس الجامعة تشارلز إليوت: "الجهل وعدم الكفاءة في متوسط الخريجين الأطباء من مدارس الطب الأمريكية... إن مجرد التفكير في هذا الأمر شيء فظيع".

في عام ١٨٧٣م، أدت وصية بـ ٧ مليون دولار إلى إنشاء مدرسة طبية على النظام الألماني ومعها مستشفى في بلتيمور، في جامعة جون هوبكنز. وعند افتتاحها في عام ١٨٩٣م، أخذ جون هوبكنز الخطوة غير المسبوقة برفض قبول طلبة طب بدون درجة جامعية. ثم سرعان ما تم

تقليد هارفارد في جعل التدريب الطبي برنامجاً للتخرج.

تبنت مدارس طبية أخرى شكل مدرسة جون هوبكنز، وأسقطوا علم النبات وأحلوا محله علم الأدوية، وأصبحت وسائل الطب الملحمي غير مطروحة، وكذلك التركيبات العشبية، والتي حل محلها أدوية الصناعة الصيدلية الحديثة.

كانت المعامل والمستشفيات التعليمية مكلفة؛ مما أحدث حرجاً مادياً. هارفارد، جون هوبكنز، والمدارس الطبية الأخرى التي أحسن الإنفاق عليها أنفقت مبالغ كبيرة على الإمكانيات. ولم تستطع مدارس العلاج المثلي والانتقائي المتواضعة مجاراة ذلك. كنتيجة لذلك، كان الطلبة الذين تدربوا في هارفارد-جون هوبكنز أفضل كأطباء، وبدأت عروض تصريحات الولاية تطلب الذين انتموا إلى هارفارد-جون هوبكنز؛ مما أدى إلى إغلاق المدارس الأخرى.

بعد ذلك، كلفت مؤسسة كارنيجيا ذات النفوذ إبراهام فليكسنر لعمل إحصاء عن كفاءة المدارس الطبية الوطنية. هذا التقرير الذي نشر في عام ١٩١٠م، مدح نموذج مدرسة هارفارد-جون هوبكنز وأدان الآخرين. ساندت مؤسسة كارنيجيا والمؤسسات الغنية الأخرى نموذج مدارس هارفارد-جون هوبكنز دون الآخرين.

مع دخول عام ١٩٤٠م، كل المدارس الطبية العاملة في الولايات المتحدة قدمت تدريب التخرج فقط على طريقة مدرسة هارفارد-جون هوبكنز، الذي يحتوي على التدريب على العلاج بالأعشاب.

علاج هوكسي العشبي للسرطان

الفترة ١٩٢٠-١٩٦٠م قد يُطلق عليها العقود المفقودة من عمر المعالجة بالأعشاب في أمريكا. تجاهلت المدارس الطبية الأمريكية الأعشاب، وحلت الأقراص والكبسولات محل اللبخات في الصيدليات الوطنية؛ حتى إن العديد من أعشاب الطهي قد توارت عن الاستخدام.

مع ذلك، فالعلاج بالأعشاب لم يمت ولكنه ببساطة عاد لما كان عليه في معظم تاريخه: دواء شعبي يمارس في الأغلب بواسطة نساء تزرع وتجمع الأعشاب، وتقوم بوصفها للمرضى كما كان ينصح العشابون القدامى.

استمر بعض المعاندين في ممارسة العلاج بالأعشاب. أبو العلاج بالطبيعة د.بندكت لوست (١٨٦٩-١٩٤٥م) هاجر إلى الولايات المتحدة من ألمانيا في عام ١٨٩٥م، وفتح أول متجر غذاء صحي وطني، وأنشأ مصحات في نيوجيرسي وفلوريدا قائمة على الحمامات العلاجية وطب الأعشاب. ابن أخيه جون لوست كتب كتاباً متميزاً للأعشاب سماه The Herb Book.

أصدر جيترو كلوس (١٨٦٣-١٩٤٦م)، مدير مصحة ورائد الغذاء الصحي، كتاب Back to Eden في عام ١٩٣٩م، والذي وصف "قصة العودة توجد في العشب والساق والجذر"، والكتاب يُعاد طبعه باستمرار.

استخدم جون كريستوفر (١٩٠٩-١٩٨٣م) الأعشاب لعلاجه من التهاب المفاصل أثناء شبابه. وخلال ١٩٤٠-١٩٥٠م، أدت الأعشاب إلى القبض عليه عدة مرات بتهمة "ممارسة الطب بدون رخصة".

في إنجلترا، سي.إف.(هيلدا) ليل (؟-١٩٥٧م)، كانت الشخص الوحيد تقريباً الذي أعاد استخدام الأعشاب في بريطانيا، عندما افتتحت أول متاجر كولبيبر في عام ١٩٢٧م. وفي عام ١٩٤٠م، نجحت في منع البرلمان من السقوط في نفس الخطأ الذي فعله هينري الثامن بتحريم طب الأعشاب.

أكثر العشابين توهجاً وإحداثاً للجدل في منتصف القرن ٢٠، كان هاري هوكسي (١٩٠١-١٩٧٤م)، والذي ادعى أن تركيبته العشبية عالجت السرطان. تخرج هوكسي من مدرسة ثانوية ومعه درجة دبلومة، ولم ينل تعليماً طبياً رسمياً. ويرجع هوكسي تركيبته لعلاج

السرطان إلى جده الذي ادعى أنه رأى خيولاً مصابة بالسرطان قد عوفيت بعد تناول هذا العشب.

بدأ هوكسي في بيع "تركيبة العائلة" في عام ١٩٣٠م. وبحلول عام ١٩٥٠م، كانت عيادته في دالاس أكبر مركز خاص لعلاج السرطان، وله ١٧ فرعاً.

أغضبت ادعاءات هوكسي السلطات الطبية في تكساس، وألقى النائب العام لدالاس القبض عليه أكثر من ١٠٠ مرة بتهمة الاحتيال في عام ١٩٣٠م. لم تنجح تركيبة هوكسي للجميع، ولكن لم يستطع النائب العام إيجاد أي شخص شعر بأنه تم خداعه. بل أكثر من ذلك، فقد أحضر هوكسي المئات من الذين يقسمون أن هذه التركيبة عالجتهم من السرطان.

اعترفت محاكم تكساس بفضل ذلك العلاج الشاذ للسرطان. بعد ذلك، أصيب أخو النائب العام بالسرطان، وتناول تركيبة هوكسي في السر، وعندما شُفيّ تحول عدو هوكسي السابق إلى محاميه المدافع عنه.

هاجمت المنظمة الطبية الأمريكية هوكسي أيضاً. حارب هوكسي ضد المنظمة في المحاكم، وبعد أن هزمها رسمياً نالت تركيبته حق علاج سرطان الجلد، وكان أول رجل يكسب ادعاءً مقدماً ضد المنظمة. ولكن تركيبته العشبية لم يتم الموافقة عليها من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية كعلاج للسرطان.

لسخرية القدر، فقد توفى هوكسي من سرطان البروستاتا. ولقد تناول تركيبته، ولكنها لم تجدِ معه.

تركيبة هوكسي متوفرة الآن في المركز الطبي الحيوي في تيجوانا بالمكسيك. وقد أظهرت الدراسات أن ٩ مكونات في التركيبة لها أثر مضاد للأورام، وهي: البرباريس، والنبق المسهل، والأرقطيون، وعرق السوس، والكسكارة، والنفل البنفسجي، وعنب الذئب، والفاغرة الأميريكية والدموية.

نهضة الأعشاب

بدايةً من عام ١٩٦٠م، بدأ العديد من الأمريكيين يغيرون موقفهم تجاه الصحة والعلاج؛ فقد قرروا استثمار طاقتهم في منع المرض بدلاً من المعالجة منه بعد حدوثه.

كانت إحدى الخطوات هي الابتعاد عن الملح كالتابل الأساسي في الأمة، لأن الدراسات ربطت بينه وبين ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والذبحة. قاطع العديد من الأمريكيين موزعي الملح الخاصين بهم، وبدءوا في إعادة استكشاف التوابل والأعشاب الخاصة بالطهي. وقد اكتشف العديد منهم كذلك الأثر العلاجي لهذه النباتات. في نهايات ١٩٩٠م، وصلت مبيعات الأعشاب الطبية إلى ٣ بليون دولار في السنة. وقد أدى الاهتمام المتزايد بالعلاج بالأعشاب إلى تبديل الكثير من العادات.

زيادة الاهتمام بالرعاية الذاتية: الطب التقليدي قد أحدث معجزات، ولكنه أصبح غير شخصي، وقد يكون مكلفاً بشدة. العديد من الأمريكيين انتقلوا إلى العلاج الوقائي والرعاية الذاتية توفيراً للوقت والمال، ولتقليل الاعتماد على الأطباء. وتكاد الأعشاب العلاجية توافق نظم الحياة المعتمدة على الغذاء الصحي واللياقة ومعالجة الضغوط.

زيادة التحمس لفنون العلاج البديلة: ازدادت شعبية العلاج المثلي والعلاج بالطبيعة والطب الصيني والأيورفيدي في السنوات الأخيرة، مما أدى إلى زيادة استخدام طب الأعشاب.

العودة إلى الوراء مقابل التكنولوجيا الحديثة: القوة السحرية للتكنولوجيا المتقدمة خلقت حنيناً إلى الوسائل الأقرب إلى الأرض لحل المشاكل البشرية. فحين يكون هناك مجال للخيار، يفضل العديد من الأمريكيين الأعشاب العلاجية على العقاقير الدوائية المستخلصة منها.

إدراك أكبر للبيئة: حين أصبح تحطيم الغابات الاستوائية الطبيعية مسألة سياسية، تنامى الاهتمام بنباتات الغابات المطيرة، والتي تحتوي على بعض الأعشاب الطبية، والنباتات الأخرى التي لم يكشف عن أثرها الطبي الكامن بعد. وضعت مؤسسة السرطان الوطنية ومؤسسات حكومية أخرى حول العالم برامج تحت الاختبار بهدف معرفة الآثار العلاجية لهذه النباتات والنباتات الأخرى المهددة بالانقراض نتيجة اعتداءات الناس.

تأييد الأمم المتحدة: تقرير منظمة الصحة العالمية في عام ١٩٧٤م استنتج أن الرعاية الطبية حول العالم لا يمكن تحقيقها ما لم يتم تشجيع الدول غير الصناعية على احتضان العلاج العشبي التقليدي. ومنذ ذلك الحين، والأمم المتحدة تشجع استخدام الطب التقليدي إلى جانب الطب الغربي.

ازدياد تقبل الطب السائد للطب الشعبي: منذ عام ١٩٦٠م إلى ١٩٨٠م، لم تقم مدرسة من مدارس الطب السائد بتدريس دورات في الطب البديل. اليوم، تقوم ٨٠ مدرسة بذلك، منها هارفارد، جون هوبكنز، ستاندفورد.

حتى عام ١٩٩٠م، كانت التغطية الوحيدة التي تعطى للعلاج العشبي بواسطة مجلات الطب التقليدي هي تحذيرات -عادةً زائدة عن الحد- من المخاطر المحتملة الجسيمة من استخدام الأعشاب. اليوم، تنشر المجلات الكبرى، ومنها Journal of the American Medical Association، New England Journal of Medicine، British Medical Journal، العديد من المقالات التي توضح فوائد العلاج بالأعشاب.

أكثر من ذلك، فأطباء الطب السائد أصبحوا -بشكل متزايد- يضيفون أعشاباً في وصفاتهم الطبية لبعض الحالات. البعض يرشح الردبكية للبرد، الزنجبيل لدوار الحركة، عشبة القديس يوحنا للاكتئاب.

إدارة الغذاء والدواء في مواجهة الأعشاب العلاجية

لسوء الحظ، فإن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية التي تنظم استخدام الأعشاب الطبية كانت بطيئة جداً في تقبل نهضة الأعشاب. عندما تبيع متاجر الأعشاب منتجاتها كمواد غذائية تحت عناوين غير محددة، يسارع المنتقدون بالصياح "باعة جائلين". هذا الوضع المحزن لهذه التجارة كان النتيجة المباشرة للقواعد الجديدة للإدارة.

في القرن ١٩، كان يضاف للأدوية المرخصة بعض الكحول والكوكايين وحتى الهيروين، مما أدى إلى زيادة النداءات بوجود تنظيم قومي للدواء. ولكن تطلب الأمر حدوث فضائح "اوبتون سكلير" في صناعة تعليب اللحوم لإقناع مجلس الشيوخ بتحريم الغش وسوء توصيف الغذاء والدواء.

أنشأ الكونجرس إدارة الغذاء والدواء في عام ١٩٢٨م، ولكن كانت لهذه الإدارة القليل من السلطات، ثم في عام ١٩٣٧م، أدى مضاد حيوي، "مشروب السلفا"، إلى وفاة ١٠٧ شخص لاحتوائه على مادة سامة. في العام التالي، تم الموافقة على قانون الغذاء والدواء وأدوات التجميل، مما أدى إلى إيجاد أول قواعد منظمة للدواء في الولايات المتحدة.

ظلت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية متساهلة ومتغاضية عن اتخاذ إجراءات صارمة حتى ١٩٥٩م؛ حيث ولد ٨٠٠٠ طفل أوروبي بعيوب خلقية نتيجة تناول أمهاتهم الثلاديوميد Thalidomide (وهو مهدئ متوفر بدون وصفة طبية) أثناء الحمل. بعد ذلك بـ ٣ سنوات، قام الكونجرس، متأثراً بفضيحة الثلاديوميد، بتوجيه إدارة الغذاء والدواء الأمريكية إلى زيادة التدقيق في تحديد مستويات سلامة الأدوية لديها.

أعلنت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أنه يجب

على شركات الأدوية إظهار سلامة وفاعلية أدويتها من خلال دراسات معملية. كانت الاختبارات التي تطلبها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية مكلفة جداً، ملايين من الدولارات لكل دواء في عام ١٩٦٠م، مما يعادل المئات من الملايين اليوم. التنظيم الأصلي للإدارة لم يفرق بين دواء حديث ودواء متواجد في الأسواق فعلاً.

احتج منتجو الأدوية المتوفرة دون وصفة طبية، بأنه ليس من حق إدارة الغذاء والدواء الأمريكية طلب اختبارات لأدوية استخدمت بأمان على مدى سنوات. وكإجراء وقائي، عينت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية مجموعة من الأطباء والصيادلة وعلماء الأدوية لمراجعة سلامة وفعالية هذه النوعية من الأدوية. هذه المجموعة من المتخصصين كتبوا تقارير، أطلق عليها "الدراسات"، والتي ستعد الأساس لتحديد سلامة وفعالية عقاقير الأجداد. في عام ١٩٧٢م، بدأت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تعيين مستشارين لمراجعة الأدوية المتوافرة بدون وصفة طبية. وفي عام ١٩٨٥م، كانت الرسائل النهائية قد اكتملت.

عندما بدأت عملية مراجعة العقاقير بدون وصفة طبية، تم تسجيل أكثر من ١٠٠ عشب طبي كعلاج آمن وفعال في دستور الدواء الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير). وكانت تلك الأعشاب تستحق أن تُسجل كأدوية بدون وصفة طبية؛ ولكن، لسوء الحظ، فإن مراجعي الأدوية بدون وصفة طبية لم يراجعوا كل المركبات الدوائية، بل اكتفوا بما يصنع من عقاقير يرغب منتجوها في الحفاظ عليها فوق رفوف الصيدليات.

مع نهاية عملية المراجعة، كان المئات من العقاقير ضمن تقارير العقاقير بدون وصفة طبية، وكان فيها حوالي دستتين من الأعشاب. ومن بين هذه الأعشاب، كانت المواد الفعالة في العديد من الملينات (السنا، والكسكارة، وبذر قطونا)، وبعض مضادات الاحتقان (زيت النعناع، وزيت الأوكالبتوس، ومكونان من الإيفيدرا الصينية).

مثلت الأعشاب التي تم الموافقة عليها جزءاً صغيراً من مئات الأدوية النباتية التي كان لها تاريخ كبير من الفاعلية والأمان. على سبيل المثال، قبل الحرب العالمية الثانية، حمل الصيادلة العديد من الحبوب المساعدة على النوم من الناردين. ومع عملية مراجعة الأدوية بدون وصفة طبية تم إسقاط الناردين لصالح العقاقير المضادة للهستامين، مثل داي فينيل هيدرامين كمنوم. كنتيجة لذلك، لم يتم إدراج أي منتجات للناردين في قائمة الأدوية بدون وصفة طبية، ولم يتم الموافقة على أي منها. كما أهملت القوائم العديد من الأدوية الأخرى.

لماذا لم تقدم شركات الأعشاب الطبية منتجاتها كأدوية بدون وصفة طبية؟ كان هناك عدة أسباب:

- خلال الفترة ١٩٧٠-١٩٨٠م، كان الطب النباتي قد بدأ صحوته تواً بعد أسوأ مرحلة له في تاريخ الولايات المتحدة. كانت شركات الأعشاب القليلة الموجودة وأكبرها مؤسسة موم دبوب التجارية. وكانت تدار بواسطة عشابين تتركز مجهوداتهم التسويقية على تشكيل الشاي الطبي، وبيعه للأصدقاء في متاجر الغذاء الصحي. العديد من هذه المؤسسات لم يكن لديها أي فكرة أن هناك مراجعة لتلك الأدوية، فما بالك بالمشاركة فيها. وعندما اكتشفوا ذلك، كان الوقت قد مضى.
- في نفس الوقت، لم يكن العديد من العشابين متقبلين لكلمة دواء. في عام ١٩٧٠م، كان معظم العشابين يرون منتجاتهم كغذاء وليس دواء، بالرغم من أن خلطاتهم كانت تستخدم للعلاج وليس للتغذية. حاول القليل من العشابين تنظيم المشاركة في عملية مراجعة الأدوية بدون وصفة طبية، ولكن لاقت محاولاتهم آذان صماء.
- أخيراً، رأي العشابون أن القائمين على إعداد قوائم الأدوية بدون وصفة لن يكونوا متعاطفين معهم، فقد كانوا من رواد الصحة التقليدية والذين كانوا إلى حد بعيد غير متقبلين للأعشاب. وباستثناء الأعداد القليلة من الأعشاب

التي تم الموافقة عليها، فقد تجاهلت قوائم المراجعة النباتات الطبية.

وبمجرد انتهاء عملية المراجعة في عام ١٩٨٥م، كانت القوائم قد أغلقت. وأي دواء أو عشب مطلوب الموافقة عليه يجب أن يتخطى الاختبارات المكلفة والمضيعة للوقت التي وضعتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية.

عند حصول دواء على الإجازة، تُعطى الشركة المنتجة تصريحاً بذلك، ويحق لها تسويقه لعدة سنوات وأن تعوض عن المبالغ المستثمرة فيه. ولكن من سيتكلف الملايين من أجل إثبات مثلاً أن الثوم يقلل الكوليسترول، أو أن الناردين يسبب النوم؟ هذه الادعاءات صحيحة وموجودة في العديد من الدراسات، ولكن لن تستطيع شركة الأعشاب تعويض الملايين التي سيحتاجها صك الموافقة.

جعلت قواعد إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الأعشاب الطبية سجينة. استُخدمت العديد من الأعشاب لسنوات، ولكن لكي تنال التصريح يجب أن تُختبر كما لو كانت علاجاً مصنعاً جديداً. وهذا جعلها بدون قيمة اقتصادية، حيث لا يمكن حصولها على تصريح. ولذلك، تباع معظم الأعشاب العلاجية كمكملات غذائية مما يقلل من قيمتها عدة درجات.

المشكلة أن المكملات الغذائية لا تستطيع الادعاء بأن لها أثر طبي، لهذا فإن البطاقة الخاصة بالعشب لا تحدد أثره.

أقر الكونجرس في عام ١٩٩٤م قانون الصحة والتعليم الخاص بالمواد الغذائية، والذي وجه إدارة الغذاء والدواء الأمريكية للنظر في التماس سيجعل الأعشاب، وكذلك مصادر الفيتامينات والمعادن، تحمل ادعاءات طبية. حتى اليوم، تم إثبات بعض الادعاءات، مثلاً أن فول الصويا يحتوي على بروتين يقلل الكوليسترول. ولكن رفضت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية طلبات العديد من المهتمين بصناعة الأعشاب لفتح عملية مراجعة الأدوية بدون وصفة طبية مرة أخرى لتشمل الأعشاب الطبية.

ذلك ما قد فعلته ألمانيا، حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة. وكما تفعل إدارة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة، فإن الحكومة الألمانية تطلب اختبارات أمن وكفاءة قبل الموافقة على التصريح لأي دواء مصنع حديثاً بالتداول، ولكنها لا تطالب الأعشاب -والتي تعتبرها ألمانيا الطب الشعبي- بتحقيق هذا المستوى.

في عام ١٩٧٨، كلفت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية) بدراسة الأساس العلمي لـ ٦٥٠ عشباً. في عملية مشابهة لعملية الأدوية بدون وصفة الخاصة بإدارة الغذاء والدواء الأمريكية، أصدرت اللجنة دراسات معلنة أن العديد من الأعشاب فعالة وآمنة لعلاج العديد من الأمراض. وقد أوصت اللجنة أيضاً بجرعات وحذرت من آثار جانبية محتملة.

أصبح مسموحاً لشركات الأعشاب الألمانية إصدار ادعاءات طبية على بطاقات الأعشاب، مادامت موافقة لتقارير اللجنة E، وطالما لم تكن مغشوشة وموافقة لنصائح وجرعات اللجنة. تعد اليوم دراسات اللجنة E من أكثر الدراسات في العالم المبنية على رأي الخبراء ومؤيدة بسلطات من الحكومة عن الأعشاب الطبية وفوائدها وجرعاتها وأثارها الجانبية.

في أمريكا، نظمت مؤخراً المؤسسة الوطنية لمكتب الصحة والعلاج المكمل والبديل لقاء بين موظفي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية ومشجعي العلاج بالأعشاب. ركز الحوار على إمكانية فتح عملية مراجعة للأدوية بدون وصفة طبية على نظام أمريكي كما حدث للجنة E. ساند بعض موظفي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية هذه الفكرة، ولكن لم تتخذ إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أي خطوة بخصوص ذلك في حينها.

سوف يكون قيام إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بتبني نموذج منظم للعلاج بالأعشاب -كما فعلت اللجنة E- خدمة للمجتمع. تقول دراسة وطنية قامت بها مجلة Prevention خلال ١٩٩٨م و ١٩٩٩م، أن ٤٩٪ من الأمريكيين يستخدمون العلاج بالأعشاب، و ٢٤٪ آخرون يعتبرون أنفسهم مستخدمين لها بانتظام.

بدون بطاقات تحدد الجرعة والفوائد والآثار الجانبية -وهو ما تمنع حدوثه إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لمعظم الأعشاب العلاجية- سيبقى العديد من المواطنين مشوشين بخصوص الاستفادة المثلى من الأعشاب العلاجية. هذه المعلومات الخاصة بالمستهلك تعد أساسية؛ حيث أصبحت الأعشاب أكثر شعبية بصورة متزايدة في القرن ٢١.

٢

الفصل

زوبعة في فنجان

هل الأعشاب العلاجية آمنة؟

قبل تنفيذ نصيحة أي شخص باستخدام أعشاب طبية، سله "هل الأعشاب الطبية آمنة؟" إذا كانت الإجابة "نعم" صريحة، فمن الأفضل أن تبحث عن شخص آخر لتسأله.

الحقيقة أن بعض أشد السموم المعروفة للناس فتكاً هي أعشاب. مثال على ذلك، الشوكران السام، والذي يشبه تماماً البقدونس. ولذلك، يجب عليك ألا تقوم أبداً بقطف بقدونس من الصحراء. مثال آخر، هو فطر الأمانيت، والذي بسببه يجب ألا تقوم أبداً بجمع فطر من الصحراء إلا إذا كنت قادراً على التمييز بين أنواعه بدقة.

إذاً، هل الأعشاب الطبية آمنة؟ إليك الإجابة الصحيحة. معظم الأعشاب الطبية المنتشرة، ومنها كل المذكور في هذا الكتاب، آمنة لمعظم الناس لمعظم الوقت، إذا أخذت بالجرعات الموصى بها. ولكن الأعشاب الطبية تحوي مواد فعالة لها آثار على الجسم. وكل الأدوية تحمل احتمال حدوث حساسية مضرة وآثار جانبية قد تكون قاتلة، وتفاعلات مع الأدوية والأعشاب الأخرى.

على أيٍّ، فالأعشاب أكثر أماناً من العقاقير الدوائية، ولكنها يمكن أن تسبب ضرراً، وأي شخص يستخدمها يجب أن يستخدمها بحرص ومسئولية.

خطوط عريضة عن الأعشاب

عدد من التقارير الحديثة عن مخاطر الأعشاب كونت خطوطاً عريضة.

- نشرت المجلة الطبية البريطانية Lancet في فبراير ٢٠٠٠م مقالاً عن المؤسسة الوطنية لباحثي الصحة، ينصح مرضى نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) بعدم تناول عشبة القديس يوحنا، والتي تستخدم كمضاد للاكتئاب، إذا كانوا يستخدمون مثبطات البروتيز Protease Inhibitors التي تعد أكثر أدوية الإيدز فعالية الآن؛ لأن العشبة تقلل تركيز العقار في الجسم، وقد تقلل كفاءته.

- وفي نفس العدد من Lancet، حذر العلماء السويسريون المرضى -الذين زرعوا عضواً في أجسامهم- من استخدام عشبة القديس يوحنا مع السيكلوسبورين الذي يمنع رفض الجسم للعضو المزروع؛ فالعشبة تؤثر في العقار مثلما يفعل مع مثبطات البروتيز.

- كذلك في عام ٢٠٠٠م، رفع الجراحون راية حمراء في وجه الثوم؛ حيث إنه يقلل من تجلط الدم، رغم ما لديه من أثر فعال كمضاد حيوي وفي تقليل الكوليسترول، في

حدود الجرعات العلاجية. بالنسبة لمرضى القلب، يعد ذلك مفيداً حيث إنه يمنع تجلط الدم الذي قد يسبب الذبحة الصدرية. ولكنه إذا تم تعاطيه خلال أسبوع من إجراء الجراحة، فقد يساهم في إحداث مضاعفات النزف، مما جعل الجراحين ينصحون مستخدمي الثوم بالتوقف عن تعاطيه لمدة أسبوعين قبل أي جراحة.

• اتُهمت الإيفيدرا الصينية (ماهوانج) أيضاً بإحداث الضرر. في الجرعات البسيطة التي نصح بها العشابون يفتح الماهوانج الممرات الهوائية فيساعد في علاج الربو والاحتقان الناتج عن البرد والأنفلونزا. ولكن الإيفيدرا منبه قوي مما يجعل بعض الذين يأخذونها بجرعات كبيرة يشعرون بأثر مثل الأمفيتامينات، والتي قد تحدث مشاكل للقلب وحتى الموت. أظهرت حسابات إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أنه خلال الفترة ١٩٩٣-٢٠٠٠م، توفى حوالي ٣٠ شخصاً سليماً من الباحثين عن الإثارة نتيجة زيادة جرعة الإيفيدرا.

• وماذا عن السنا كعشب ملين؟ سجلت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تقلصات بالبطن، ودماً بالبراز، وحتى اضطرابات خطيرة في معادن الجسم ناتجة عن استخدام جرعات كبيرة منها باستمرار.

لا خلاف على أن العلاج بالأعشاب قد يحدث أضراراً. ولذلك، يحتوي هذا الكتاب على معلومات موسعة عن السلامة والأعراض الجانبية لكل عشب ستتم مناقشته. ولكن أياً كانت مقاييس وإجراءات الأمان، فإن أي عقار مصنع سيكون أكثر ضرراً.

في نفس الوقت الذي صدرت فيه التقارير السابقة عن مشاكل الأعشاب العلاجية، صدرت التقارير التالية عن العقاقير المصنعة:

• حسب دراسة أجريت في فبراير ٢٠٠٠م، نشرت في Journal of the American Medical Association فإن الفياجرا Viagra (Sildenafil) "عقار الانتصاب"، أدى إلى وفاة ٥٦٤ رجلاً منذ ظهوره في بدايات عام ١٩٩٨م وحتى منتصف عام ١٩٩٩م. قد يسبب الفياجرا، إذا تم تعاطيه مع النيترات -خاصة النيتروجلسرين المستخدم في علاج الذبحة- هبوطاً مفاجئاً في ضغط الدم قد يؤدي إلى الوفاة. حتى اليوم، لم تسحب إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA العقار من الصيدليات، بل انتظرت دراسة أخرى تحذر من استخدامه مع عقاقير النيترات.

• في مارس ٢٠٠٠م، أمرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بسحب علاج لآلام المعدة سيسابرايد Cisapride نظراً لارتباطه بوفاة ٨٠ شخصاً.

• في مارس ١٩٩٩م، تم سحب علاج مرض ارتفاع سكر الدم الـ"Troglitazone" لارتباطه بحدوث فشل كبدي في ٤٠٠ حالة؛ منها ٢٨ وفاة، و ٧ حالات اضطرت إلى عمل زراعة كبد.

• في دراسة للمنظمة الأمريكية لمركز السيطرة على السموم، عدت المضادات الحيوية، والمسكنات، ومضادات السعال، ومستحضرات البرد، والمهدئات، ومضادات الاكتئاب من ضمن ٤٨٠٠٠٠ مادة سامة في حال أخذ جرعة زائدة مصادفة أو كمحاولة للانتحار في عام ١٩٩٦م. لم يكن ضمن المواد التي سجلت في أي قطاع أية أعشاب.

• في تقرير نشر في ١٩٩٨/٤/١٥م، في Journal of the American Medical Association، فتش باحثون من جامعة تورنتو في المؤلفات الطبية في ٣٠ عاماً عن تقارير عن الآثار الجانبية للأدوية بين مرضى المستشفيات. وقد استنتجوا من بين ٣٩ دراسة تعد الأكثر دقة علمية أن الآثار الجانبية للأدوية قد أدت إلى وفاة

١٠٦٠٠٠ مريضاً مستشفى في السنة، وسببت أضراراً غير مميتة لـ ٢,٢ مليون مريض. بكلمات أخرى، فالآثار الجانبية للدواء تعد السبب الرابع للوفاة في الولايات المتحدة متخطية الإيدز والانتحار وجرائم القتل مجتمعة. هذه الأعراض الجانبية لم تنتج عن أخطاء طبية، بل حدثت في حدود الجرعات التي وصت بها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية.

من الواضح أن العقاقير الدوائية لها مسائل السلامة الخاصة بها. ولكن أيهما أكثر خطورة، الأعشاب الطبية أم العقاقير الدوائية؟

حتى بالنسبة لحالات الوفاة المأسوف عليها، والتي تعد عشبة الإيفيدرا الصينية من أخطر الأعشاب المسببة لها، فإنها تضاءلت بجوار أضرار الأدوية التي ذكرت سابقاً. أكثر من ذلك، ففي تقرير صدر عام ١٩٩٩م للمركز العام للمحاسبة، السلطة المعنية بتقصي الحقائق في الكونجرس أطلق على إحصاءات إدارة الغذاء والدواء الأمريكية "مثيرة للتساؤلات". فمن المحتمل ألا يكون العشب قد أحدث أضراراً بنفس الكثرة التي تدعيها إدارة الغذاء والدواء.

بالطبع، يأخذ أغلب الأمريكيين العقاقير أكثر من الأعشاب. من ناحية المكسب والتكلفة، فمن المعقول وصف أدوية محتملة الخطورة لعلاج الحالات الخطيرة. النقطة هنا هي عدم شجب العقاقير الدوائية، بل التوضيح أنه بالرغم من وجود بعض المشاكل، فالأعشاب العلاجية لا تسبب مخاطر كبيرة لصحة المجتمع.

معايير مزدوجة

الأعشاب الطبية هي الضحايا سيئة الحظ للمعيار المزدوج. يعتقد الأطباء والمواطنون أن العقاقير محل ثقة أكبر نظراً لأنها تنظم بصرامة بواسطة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية. مع ذلك، ففي العديد من الحالات، لم توفر تنظيمات إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، التي يُفترض أن تكون صارمة، سوى الوهم بالأمان. الموقف من السيابريد والتروجليتازون نماذج واضحة لذلك.

تحتاج إدارة الغذاء والدواء الأمريكية إلى شركات دوائية لإجراء التجارب العملية لاكتشاف السلامة والفعالية للعقاقير الجديدة. ولكن معظم هذه التجارب تحوي بعض الآلاف فقط من المواطنين. فما بال الآثار الجانبية، التي قد تؤثر على ١ في الـ ١٠٠٠٠ أو الـ ٥٠٠٠٠ أو ١ في المليون؟ بالطبع لا تظهر إلا بعد أن يتم استخدام العقار على نطاق واسع.

لم تقتصر اكتشافات المخاطر المحتملة بعد التصريح بالعقار على السيسابرايد والتروجليتازون. ففي خلال ٥ سنوات من التصريح، تم مراجعة حوالي ٥٠٪ من نشرات الأدوية بهدف إضافة أعراض جانبية -بعضها محتمل الخطورة- اكتشفت أثناء استخدام العقار.

قد لا تكون الأعشاب الطبية منظمة بشدة كما في العقاقير الدوائية، ولكن لها تاريخ أطول من الاستخدام: عقود، وقرون، وحتى ألوف السنين. لقد قاومت اختبار الزمن. كل فترة يكتشف أثر ضار جديد لعشب قديم، مثال ذلك البيروليزيدين الموجود في السنفيتون، والذي له أثر مدمر للكبد. ولكن هذه الاكتشافات نادرة بالمقارنة بالأعراض الجانبية غير المتوقعة التي تظهر في العقاقير المصرح بها حديثاً.

عنصر آخر في المعيار المزدوج الذي يحيط سلامة الأعشاب، تتمثل في وسائل الإعلام. حيث إن الأعشاب الدوائية أقل ألفة من العقاقير الدوائية لدى العديد من الخبراء الذين تتجه إليهم وسائل الإعلام للحصول على معلومات خاصة بالصحة. يبدو هؤلاء الخبراء قلقين بخصوص سلامة الأعشاب، ويغالون في ذكر مخاطرها. ولأن هؤلاء الخبراء أكثر اعتياداً على العقاقير الدوائية، فهم يميلون إلى التقليل من مخاطرها.

لذلك، فالتقارير التي تحتوي على مخاطر قليلة

للأعشاب تحدث ضجة وعناوين كبيرة ومستمرة في وسائل الإعلام. وعلى الجهة الأخرى، فإن تقارير مخاطر العقاقير الدوائية -على سبيل المثال، حقيقة أن العقاقير الدوائية تمثل السبب الرابع للموت- تصبح عنواناً ليوم واحد، ثم يتم نسيانها.

بالطبع، لأن المزيد من السكان مع تنوع حالاتهم الصحية أخذوا في استخدام الأعشاب العلاجية، خاصة إلى جانب العقاقير، فإن بعض المشاكل الجديدة بدأت تظهر. التفاعل بين عشبة القديس يوحنا ومثبطات البروتيز والسيكلوسيورين نماذج واضحة لذلك. يجب استخدام الأعشاب بحرص دائماً خاصة للمرضى الذين يستخدمون عقاقير أخرى لأمراض مزمنة. ولكن، وإلى حد بعيد، فالأعشاب الطبية ألطف وأكثر أماناً من العقاقير الدوائية.

مسألة التحكم في الجرعة

يؤكد بعض منتقدي طب الأعشاب أن الأعشاب خطرة لأن تعليمات التحضير النموذجية -ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي ينقع لمدة ١٠-٢٠ دقيقة- تؤدي إلى شرب جرعات مختلفة جداً من المادة الفعالة على عكس ما يحدث عندما يتناول الشخص عقاراً، فإنه يعلم بدقة كمية المواد الفعالة التي سيأخذها.

للمنتقدين وجهة نظر أن فعالية النبات تعتمد على: الصفات الجينية، وظروف الزراعة، والنضج، ووقت الحصاد، ومدة التخزين، واحتمال الغش، وطريقة التحضير. كوب قهوة سريعة التحضير يحتوي على ٦٥ مجم كافيين، بينما يحتوي الكابوتشينو على أكثر من ٣٠٠ مجم.

ومن ناحية أخرى، فلن تحتاج إلى أكثر من النظر إلى إحصاءات الانتحار لمعرفة أن التحكم في دقة الجرعة ليس الضمان على أن العقار سيستخدم بأمان. إلى جانب ذلك، فأثر العلاج يعتمد على وزن الشخص. فالشخص الذي يبلغ ١٢٠ رطلاً، سيظهر عليه أثر أكبر لنفس الجرعة إذا تعاطاها شخص يزن ٢٠٠ رطل. وأخيراً، فالناس تختلف. فمختلف الأشخاص لهم تفاعل مختلف مع نفس العقاقير.

كيف تتفاعل مع العقار؟ بالنسبة للصداع، فجرعة الأسبرين المحددة هي قرصان كل ٤ ساعات. بالتجربة وجد أن بعض الأفراد يكفيهم قرص واحد بينما يحتاج آخرون ٣ أقراص.

بشكل عام، فالأعشاب العلاجية تحدث أضراراً أقل من العقاقير. فالعقاقير تميل إلى أن تكون أكثر تركيزاً. ولا يوجد طعم يُذكر للأقراص والكبسولات مما يجعل مضاعفة الجرعة أسهل. بينما المواد الفعالة في الأعشاب أقل تركيزاً وطعم معظم الأعشاب لاذع، وكلاهما مميزات تساعد في منع حدوث الجرعات المضاعفة. على أيٍ، فإن من يستخدم أعشاباً علاجية، عليه المعاناة للسيطرة على الجرعة بشكل جيد.

الجرعات المقترحة في هذا الكتاب تمثل إجماع الآراء الموجودة لدى العشابين التقليديين والمراجع العلمية. في الحالات القليلة التي اختلفت فيها المراجع، اقترح الكتاب الجرعات الأقل من مبدأ أنه من الأفضل الخطأ من باب الحرص.

هذه الأيام تتوفر أعداد أكبر من الأعشاب الطبية كمستخلصات قياسية. وهذا يعني أن النباتات قد نبتت من بذور أو عائلات علم أنها تنتج تركيزاً محدداً من المادة الفعالة الطبية. ثم تم حصاد هذه النباتات وخزنت وجهزت تحت شروط من التحكم بحيث تصبح الجرعة موحدة.

المستخلصات القياسية ليست بنفس دقة العقاقير المصنعة في المعامل، ولكنها إلى حد ما يمكن التحكم في جرعتها بصورة أكبر من الأعشاب السائبة. عندما تشتري

مستحضرات تجارية، تأكد من شراء مستخلصات قياسية قدر الإمكان.

كيف تستخدم الأعشاب بصورة آمنة؟

لحسن الحظ، ليس من الضروري أن تكون أستاذاً في الأعشاب أو حاصلاً على الماجستير أو الدكتوراه لاستخدام الأعشاب الطبية بأمان. كل ما تحتاجه هو بعض المعلومات.

قبل تناول أي عشب، اقرأ عنه أولاً: لا تستمع فقط للجيران أو الأصدقاء. كل لمحة عن عشب في هذا الكتاب، تحتوي معلومات شاملة عن الأمان والأعراض الجانبية. خذ أي تحذير بجدية. في حالة الشك في ملاءمة أي عشب لحالتك الصحية الخاصة أو تاريخك المرضي، لا تستخدمه.

لا تأخذ تعريف العشب كشيء مسلم به: ابحث عن المنتج الذي يُعَرِّف الأعشاب بأسمائها اللاتينية الثنائية، والتي تكون الجنس والعائلة. فمثلاً، الثوم اسمه الثنائي "ثوم زراعي".

التزم بالجرعات المقترحة ولا تتعداها: يعتقد البعض أنه إذا كان قليل من العشب مفيداً، فالكثير منه يجب أن يكون أكثر فائدة؛ وهذا خطأ. فالجرعات العشبية مبنية على دراسات علمية وسنوات من الخبرة العملية. لا تضع نفسك في موضع المخاطرة بتناول أكثر من الجرعة المقترحة. كقاعدة عامة، عند استخدام تركيبة تجارية (مثل الشاي، أو الصبغة أو الأقراص، أو الحبوب، أو الكبسولات)، اتبع التعليمات المرفقة بحرص.

احترم فرديتك: يختلف الأفراد. قد تكون لديك حساسية من عشب معين أو يحدث لك تفاعل غير متوقع. عند تناول عشب علاجي، انتبه للآثار الجانبية، مثل اضطراب المعدة، الإسهال، الصداع، الحكة، الطفح، أي شيء غير طبيعي. إذا لاحظت أي شيء غير طبيعي قد يكون له علاقة بالعشب، فتوقف عن تناوله واستشر طبيبك في هذا الأمر.

من أكثر الناس حساسية للأعشاب العلاجية؟ بشكل عام، المصابون بحمى القش، وأولئك المصابون بأمراض مرتبطة بالحساسية (مثل الربو والإكزيما)، وأولئك الذين أصيبوا بتفاعلات حساسية تدعى العوار (فرط الحساسية).

من المستبعد جداً أن تُحْدِث الأعشاب الطبية العوار، ولكنه مازال احتمالاً وارداً. العَرَض الأساسي هو صعوبة في التنفس. إذا شعرت بأي صعوبة في التنفس، فاطلب رقم الطوارئ الطبي فوراً، وأخبر مستقبل المكالمة أنك أصبت بعوار، ثم أعطه عنوانك ورقم تليفونك، واتبع ما يقول. يجب أن تستجيب الخدمات الطبية، حيث إن العوار قد يكون قاتلاً.

احترس لرد فعلك: فقد لا يكون عندك عوار، ولكن قد يبقى هناك حساسية غير طبيعية لأحد الأعشاب الطبية أو أكثر. يطلق الأطباء على هذا الحدث Idiopathic. في المعاجم الطبية، كلمة Idiopathic تعني "لسبب غير معروف"؛ وعلى غير المتوقع قد يحدث لك تفاعل على نحو خطير من عشب يعتبر آمناً عموماً. وهذا يحدث.

انتبه لجسدك. إذا حدث شيء غير طبيعي، واعتقدت أن العشب هو المسئول، فتوقف عن تناوله واستشر طبيبك.

إذا كنت أكبر من ٦٥ سنة، فابدأ بجرعات صغيرة: فكلما كبر الأشخاص في السن، زادت حساسيتهم لآثار العقار. ولذلك، تكفي جرعة صغيرة. بالإضافة إلى أن كبار السن يتعاطون أدوية أخرى. فالبداية بجرعة صغيرة من العشب، تقلل احتمال التفاعل الضار للدواء مع العشب. يمكنك زيادة الجرعة بعد ذلك.

إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة، فتناولي الأعشاب بحرص: مع استثناءات قليلة، مثل توت العليق، يجب على الحوامل أو المرضعات عدم تناول أعشاب علاجية. الأعشاب التي لا تحدث مشاكل للكبار قد تضر الجنين أو الوليد. الأمهات الحوامل والمرضعات اللاتي يحاولن تجربة أي عشب طبي، يجب أن يفعلن ذلك فقط بعد التصريح والملاحظة من المتابعين الصحيين المتخصصين.

لا تعطِ أعشاباً علاجية لأطفال أقل من عامين: مع أن بعض العشابين يقولون إن استخدام الأعشاب لا ضرر منه للأطفال بدايةً من سن ٦ أشهر فيما فوق، فإن هذا الكتاب يأخذ منحى أكثر تحفظاً. ومع أن معظم الأعشاب لطيفة، فإنها ليست مناسبة للصغار جداً. الاستثناءات القليلة تتضمن القرفة، البابونج، الأويسة، الزنجبيل؛ وحتى هذه يجب تناولها بحرص.

عند إعطاء عشب لطفل، خفف تركيز العلاج حسب وزن الطفل. الجرعات المحددة تكون مناسبة لشخص وزنه ١٥٠ رطلاً. ولذلك فإن طفلاً وزنه ٥٠ رطلاً، يجب أن يحصل على ثلث جرعة الكبار.

انتبه للتفاعلات الجانبية: كن حريصاً عند إضافة عشب إلى نظام الرعاية الصحية الخاص بك، خاصة إذا كنت تتناول بالفعل عقاقير دوائية أخرى، أو أعشاباً أخرى؛ فلا تضاعف أثر العلاج بواسطة العشب.

فمثلاً، إذا كنت تتعاطى مضادات الاكتئاب، فلا تستخدم الأعشاب المضادة للاكتئاب، مثل عشبة القديس يوحنا، بدون موافقة طبيبك. إذا كنت تتناول دواء مضاداً للتجلط، مثل الأسبرين، فلا تضف الثوم إلى نظامك العلاجي. وإذا كنت تتعاطى مضادات القلق، فابتعد عن فلفل كاوة، المهدئ العشبي.

فكر مرتين قبل أن تنحاز إلى الأعشاب: كن حريصاً بصورة خاصة عند استخدام عشب شعبي جديد أو استخدام جديد لعشب قديم. في منتصف عام ١٩٩٠م، ظهرت فائدة جديدة للعشب القديم "عشبة القديس يوحنا" كمضاد للاكتئاب، مما جعل الإقبال عليها كبيراً جداً. وحيث إن عدد المستخدمين أصبح بالملايين، بدأت تظهر الأعراض الجانبية النادرة التي قد تصيب شخصاً واحداً في المليون.

ولذلك، ظهر التداخل بين عشبة القديس يوحنا ومثبطات البروتيز والسيكلوسيورين المذكورة آنفاً. قبل أن تصبح العشبة شديدة الانتشار، كان عدد قليل فقط يتناولها مما جعل ظهور الأعراض الجانبية غير وارد.

كن متعقلاً عند استخدام الزيوت العشبية: الزيوت الطيارة أو الأساسية للأعشاب العطرية تكون شديدة التركيز، والكميات التي قد تبدو صغيرة قد تحدث ضرراً شديداً. فمثلاً، ملعقة صغيرة من زيت نعنع الماء قد تكون قاتلة.

يوجد العديد من الزيوت العشبية في السوق، وأفضل استخدام لها هو الاستخدام السطحي. إذا ابتلعت أياً منها، فخذ قطرة أو اثنتين فقط كل مرة، واحفظها بعيداً عن متناول الأطفال.

انتبه لأعراض التسمم: إذا شعرت باضطراب في المعدة، أو ميل للقيء، أو إسهال، أو صداع، خلال ساعة أو اثنتين من تناول عشب علاجي، فتوقف عن تناوله وانتظر ذهاب الأعراض. وإذا أصابك الشك والريبة، فاتصل بمركز السيطرة على السموم المحلي، أو طبيبك الخاص، أو الصيدلي. إذا شعرت بتفاعل حاد، فاتصل بطبيبك فوراً.

اجعل طبيبك دائماً على علم: في حالة أي استشارة طبية، أخبر طبيبك بنوع العشب وسبب تناوله. الصراحة تساعد في منع الأضرار المحتملة للتداخل العشبي الدوائي.

توقف عن تناول العشب قبل إجراء أية جراحة: إذا تم تحديد الميعاد لجراحة ستجريها، فتوقف عن

تعاطي أي أعشاب مضادة للتجلط لمدة أسبوعين على الأقل قبل الجراحة. الأعشاب المضادة للتجلط تتضمن أيضاً: زيت الأخدرية، الثوم، الزنجبيل، الكركم، والصفصاف الأبيض.

الأعشاب محتملة الضرر

بعض الأعشاب الشعبية أكثر عرضة لإحداث مشاكل عن الأخرى. يجب أن يكون المستهلكون على دراية بهذه الأعشاب وأن يتوخوا الحرص الشديد عند تناولها.

المنبهات: هي أكثر الأعشاب التي قد تحدث مشاكل. كما ذكر سابقاً، فالجرعات الكبيرة من الإيفيدرا الصينية قد تحدث أعراضاً، مثل الأمفيتامين، وآثاراً بالقلب قد تؤدي إلى أمراض قاتلة. والجرعات الكبيرة بصورة غير طبيعية من الأعشاب المنبهة الأخرى قد تسبب أيضاً مشاكل.

الأعشاب ذات الأثر المنبه تشمل: الجنسنج، والكوكا، والمتة، والكولا. لا تتخطَ الجرعات الموصى بها. بالنسبة للأعشاب التي تحتوي على كافيين، لا تتناول أكثر مما اعتدت عليه.

إلى جانب ذلك، لا تتناول عشبين منبهين معاً؛ حيث إن أثرهما يكون متضاعفاً.

الملينات: الصبار، والنبق المسهل، والكسكارة، والسنا تحوي كلها مواد ملينة قوية تدعى الأنثراكينونات. حتى في الجرعات الموصى بها، قد تُحدث هذه الأعشاب إسهالاً واضطراباً بالبطن. أما في الجرعات الكبيرة منها، فإنها تسبب إسهالاً دموياً ومشاكل أخرى.

الملينات الكيماوية -سواء أعشاب أو عقاقير- يجب أن تكون العلاج الأخير للإمساك. أولاً، أكثر من تناول الألياف في طعامك عن طريق زيادة الأطعمة النباتية وكمية السوائل التي تشربها، وممارسة الرياضة إذا لم ينفع ذلك، فجرِّب المكملات الليفية. اجعل إفطارك محتوياً على نخالة الحبوب أو جرب بذر قطونا والمتوفر بصورة جيدة في منتجات مثل ميتاموسيل. إذا لم يمنحك ذلك راحة كافية، فجرب مليناً كيماوياً مثل السنا؛ ولكن إذا احتجت لاستخدامه أكثر من مرة، فاستشر طبيبك.

المطمئنات والمهدئات: فكما أن زيادة التنبيه تمثل خطراً، فإن زيادة الجرعة خطر كذلك. الأعشاب المهدئة والمطمئنة تتضمن الناردين، والنعناع البري، والبابونج، وحشيشة الدينار، وفلفل كاوة، والخزامى، والترنجان، وزهرة الآلام. احذر استخدام أكثر من عشب من الأعشاب السابقة في نفس الوقت كعلاج في صورة منقوع، ينقع لأكثر من دقيقة أو دقيقتين. لا تتناول أياً منها مع كحول، والذي بدوره مهدئ قوي، ولا تجمعها مع عقار مهدئ مطمئن.

بلا شك ستظهر في المستقبل أعشاب يمكن أن تصبح خطيرة بصورة جلية؛ حيث إن عدداً أكبر من الناس يستخدم الأعشاب الطبية بصورة أكبر لعدد أكبر من الأمراض مصحوبة بعقاقير أكثر. وباتباع النصائح في هذا الباب وفي داخل كل عشب، يجب أن تكون قادراً على تجنب معظم هذه المشاكل.

الفصل ٣

تحضير وتخزين الأعشاب العلاجية

الاستفادة إلى أقصى درجة من أدوية الطبيعة

إذا كنت معتاداً على فرقعة فتح الزجاجات البلاستيكية أو طرقعة الأقراص والكبسولات في فمك، فالوضع عند التعامل مع النباتات الجافة قد يكون محبطاً لك، ولكن لا تجعل هذا يخيفك.

إن تحضير الأعشاب العلاجية ليس بالأمر الصعب. إذا اشتريت مواد تجارية سابقة التعليب (يفضل المستخلصات القياسية)، فنادراً ما تكون عملية التحضير أكثر تعقيداً من عمل كوب من الشاي. ببساطة، اتبع تعليمات المطبوعة على البطاقة المصاحبة للعشب.

من ناحية أخرى، فقد تحب زراعة وتحضير أعشابك الخاصة. إذا كان هذا ما في ذهنك، فإليك ما تحتاج لمعرفته.

تعليمات التجفيف

أعشاب المطبخ والتي لها أثر علاجي أيضاً، مثل النعناع الفلفلي، وإكليل الجبل، والزنجبيل، من الممكن استخدامها طازجة. ولكن المتبع بين العشابين هو البداية بمواد نباتية جافة؛ حيث إنها تكون أسهل في التخزين ولا تفسد أو تتعفن بسهولة.

عادة، كانت معظم الأعشاب ببساطة تُربط في حزم وتُعلق في مكان جاف ودافئ وظليل حتى تتفتت بسهولة. كانت الجذور تغسل وتشق ثم تفرد في طبقة واحدة على صينية نظيفة. مازالت وسائل التجفيف هذه تستخدم حتى اليوم. في الحقيقة، تبيع بعض المتاجر الأعشاب في صورة حزم جافة.

التجفيف التقليدي له مع ذلك عيبان: أنه عادة يحتاج غرفاً أكثر مما يملك البستانيون أو العلافون، كما أنه يستهلك وقتاً طويلاً؛ من أيام إلى أسابيع للعديد من الأوراق والسوق والأزهار، وأحياناً العديد من الشهور للجذور أو اللحاء. كلما كان التجفيف أسرع، كان أفضل للحفاظ على الزيوت العطرية الموجودة في العديد من الأعشاب. لذلك، فإن معظم منتجي الأعشاب التجارية يستخدمون أجهزة خاصة لتجفيف الأعشاب.

لتجفيف الأعشاب بوسيلة سهلة في المنزل، ضعها على لوح خبيز أو قطعة نظيفة من حاجز زجاجي في فرن درجة حرارته ٩٥°ف. التجفيف بواسطة الفرن هو وسيلة معتادة وغير مكلفة، ولكنْ هناك عائقين لها. الأول، إذا زرعت الأعشاب في الصيف أو الخريف، فلن تحب أن تشغل الفرن في منزلك؛ والثاني أن العديد من الأفران لا تُسخن بتساو مما يؤدي إلى تفحم بعض الأعشاب بينما يظل البعض الآخر رطباً أكثر من المطلوب.

شراء مُجَفِّف يمكن أن يكون وسيلة أخرى، وهو عبارة عن جهاز يوضع على الطاولة مع صوانٍ مثبتة فيه يمكن رفعها، ويستخدم مروحة هواء ساخن ليس لتجفيف الأعشاب فقط بل والمنتجات الأخرى للحديقة. اسأل المختصين في المشتل المحلي أو افحص بياناً مصوراً للحدائق.

سحق الأعشاب

عادة يقوم العشابون بتحويل العشب إلى مسحوق فور جفافه، وهو الشكل الأكثر ملاءمة للاستخدام. صنع العشابون التقليديون مساحيقهم بالهون، وهي وسيلة مازالت تعمل بصورة جيدة للذين يصنّعون كميات صغيرة من العشب.

استخدام جهاز مطحنة بن يعد وسيلة أكثر حداثة (يجب الحرص في تنظيفه لإزالة كل البن). وتوجد مطاحن أكبر بالنسبة للبستانيين الذين ينتجون كميات أكبر من العشب.

الإعداد للتخزين

قد يكون ذلك صدمة للذين يخزنون توابل المطبخ في برطمانات زجاجية، ولكن الحقيقة أن الضوء يعد أحد أكبر سببين لتحطيم النكهة والقيمة الطبية للعشب. أما السبب الآخر فهو الأكسجين.

لحفظ مكونات الأعشاب الطبية في أفضل صورة، استخدم حاويات من الزجاج أو السيراميك الداكن. املأ الحاويات إلى قمتها لتقليل كمية الأكسجين فيها. ضع حشواً من القطن لمنع الأكسجين من التسرب إلى الداخل بعد الاستخدام.

إذا تم التخزين بحرص، فسوف تحتفظ الأعشاب ذات الرائحة العطرية مثل المريمية، وإكليل الجبل، والزعتر برائحتها قوية لأكثر من عام. أما الأعشاب غير العطرية مثل الفصفصة وعنب الدب، فستبقى صالحة لمدة أطول.

تعد الرطوبة قاتلاً آخر للعشب. فإذا ترطب عشبك، فجففه بسرعة لمنع نمو الفطر عليه.

كذلك الحشرات تأخذ ضريبتها. التجفيف يقتل الحشرات حقاً، ولكن يجب الاحتراس لعلامات العدوى. لذلك إذا لم تستخدم أعشابك، فأغلق الحاوية بإحكام.

وسائل التحضير

الأعشاب العلاجية تستخدم بشكل نموذجي على صورة منقوعات، مغليات، صبغات، كبسولات، مراهم، كمادات. وقد تضاف إلى الغسول.

كيف تصنع منقوعاً

المنقوع هو مستخلص بماء حار مصنوع من أعشاب ذات مكونات طبية في أزهارها، أو أوراقها، أو سيقانها. بعض العشابين يستخدمون لفظتي منقوع وشاي بالتبادل، ولكنهما مختلفان تماماً. المنقوع يحضر مثل الشاي، ولكنه يترك ليغمس فترة أطول مما يجعله إلى حد ما أقوى.

وصفة المنقوع التقليدية القياسية عبارة عن نصف إلى أونصة واحدة من العشب الجاف تنقع في بينت من الماء المغلي لمدة ١٠–٢٠ دقيقة ثم تصفى. ولكن المنقوعات ليس هناك عمر طويل لها، ويجب عملها عند الحاجة. لذلك، فالعشابون المعاصرون ينصحون بملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي، وينقع لنفس الوقت.

بالطبع، بعد ٢٠ دقيقة لن تكون المنقوعات ساخنة. من الممكن شربها في درجة حرارة الغرفة أو إعادة تسخينها. يمكن تسخينها في الميكروويف كوسيلة سهلة للتسخين.

يمكن استخدام أعشاب طازجة بدلاً من المجففة في عمل المنقوع. بكل بساطة فقط ضاعف كمية العشب (الأعشاب الطازجة تحتوي على كمية أكبر من الرطوبة تجعل كتلتها أكبر، وبالتالي تحتاج كمية أكبر).

قد يصبح صنع المنقوع له أثر علاجي كما لشربه. فأثناء نقع الأعشاب، قم باستنشاق البخار الدافئ. فذلك قد يعمل كمضاد لاحتقان الأنف، وقد يساعد في الشفاء من البرد، والأنفلونزا، والسعال، والالتهاب الشعبي، والحساسية. وأثناء استنشاق البخار، أغلق عينيك وانظر لجهازك المناعي وهو يهاجم المرض ويشفيك. الدراسات أظهرت أن هذه الرؤية العلاجية تشجع الجهاز المناعي لمهاجمة الأمراض بصورة أكثر فعالية.

بعض المنقوعات العشبية، مثل البابونج، والزنجبيل، والنعناع الفلفلي لها طعم جيد. ولكن البعض الآخر له طعم مر غير مستساغ. هذه هي وسيلة الطبيعة لمنع تناول الجرعات الزائدة، ولكن إذا لم تستطع تناول دوائك، فلا فائدة منه. لجعل المنقوع أكثر استساغة، أضف السكر، أو العسل، أو الليمون، أو امزجه مع خليط شراب الأعشاب، أو عصير الفواكه. إذا لم يكن بمقدورك تناول المنقوع بعد ذلك، فجرب وسيلة أخرى.

كيف تصنع مغلياً

كما يُصنع المنقوع، فالمغليات هي مستخلصات مصنوعة من اللحاء والجذور. بالمقارنة بالأوراق والأزهار والأعشاب، فإن الجذور واللحاء تعطي المواد الفعالة بصورة أصعب. لذلك فبدلاً من النقع، تجعل الماء يصل إلى الغليان، ثم تقلل درجة الحرارة، ثم تغلي العشب الجاف برفق لمدة ١٠–٢٠ دقيقة، ثم تصفيه.

كيف تصنع صبغة

الصبغات هي مستخلصات تصنع بالكحول بدلاً من الماء. تكون الصبغات مركزة جداً حتى إنه يمكن حملها بصورة أكبر من المنقوعات أو المغليات وحتى الأعشاب نفسها. وهي كذلك تبقى فعالة لفترات أطول، تبقى لسنوات عديدة.

لصنع الصبغات، يستخدم التجار المصنعون بصورة نموذجية الكحول الصافي والذي يعد ١٩٨ عيار. ولكن مصنعي الصبغات المنزلية يستطيعون استخدام الخل الدافئ (وليس المغلي).

وصفة الصبغة القياسية تستدعي استخدام أونصة واحدة من مسحوق العشب الجاف تنقع في ٥ أونصات من الخل الدافئ لمدة ٦ أسابيع. ها هي بعض أسرار صناعة الصبغات:

- أغلق حاويات الصبغات بإحكام
- مع الغلق المحكم قد يحدث بعض التسريب من الحاوية. فلا تخزن الصبغات التي تصنُع فوق أثاث قيِّم.
- ضع بطاقة على كل صبغة تحوي اسم العشب المستخدم وتاريخ نقعه. وبهذه الطريقة ستعرف متى أتم ٦ أسابيع.
- رج الخليط كل بضعة أيام لتشجيع التقاط الكحول بواسطة مكونات العشب العلاجي.
- أبعد الصبغات عن ضوء الشمس المباشر.
- استخدم حاويات بزجاج بني إذا أمكن ذلك لتقليل ضرر الضوء
- لا تفاجأ بتغير لون الصبغة بعد عملها، فذلك قد يحدث
- إذا نقص معدل السائل في الصبغة التي يتم تصنيعها، فأضف كحولاً نقياً لزيادة مستواه
- بعد ٦ أسابيع، قم بتصفية المادة النباتية إذا رغبت في ذلك. ولكن ذلك غير ضروري، رغم أن العديد من العشابين ينصحون بفعل ذلك

- خزن الصبغات في مكان رطب
- احفظ الصبغات بعيداً عن متناول الأطفال، فهي قوية إلى حد بعيد، وقد تحدث كمية صغيرة أثراً ضاراً.

استخدام الكبسولات

يمكن تعليب مسحوق الأعشاب في كبسولات جيلاتينية دوائية قياسية. تعد الكبسولات وسيلة ملائمة لحمل الأعشاب العلاجية أثناء السفر أو لتناول الأعشاب ذات المذاق الكريه. العديد من البيانات المصورة للإمداد بالأعشاب تقدم كبسولات خالية أو أجهزة تعبئة كبسولات.

تكون الكبسولات ذات أحجام مختلفة. الحجم القياسي هو 00. إذا أردت صناعة كبسولات، فقم بقياس كمية المسحوق العشبي التي تنطبق على الكبسولات التي تستخدمها، وبذلك لن تتخطى الجرعة المقترحة في هذا الكتاب.

خزن الكبسولات بعيداً عن الضوء وعن متناول الأطفال.

التحضيرات الخارجية: المراهم، والكمادات، والحمامات

يمكنك تحضير مرهمك العشبي الخاص بإضافة ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من صبغة لكل أونصة من أي غسول تجاري للجلد.

لعلاج الجروح والحروق ومشاكل الجلد الأخرى بواسطة الكمادات، اغمر قماشة نظيفة في منقوع رطب أو مغلي، واستعملها فوق المنطقة المصابة لمدة ٢٠ دقيقة، يكرر ذلك عند الحاجة.

لجعل الحمام أكثر استرخاء، قم بملء كيس قماش ببضع حفنات من الأعشاب العطرية ثم اجعل الماء يفيض عليه. لرائحة إضافية، دع الكيس في الماء أثناء اغتسالك.



الفصـــل

كيف تحصل على الأعشاب المعالجة

أفضل المصادر في متناول يدك

هناك ثلاث وسائل للحصول على عشب علاجي: جَنْيُه، أو زراعته، أو شراؤه.

جني أعشابك الخاصة

إذا كنت تستمتع بالسير لمسافات في الغابات والمروج، فسيكون جمع الأعشاب متعة كبيرة بالنسبة لك. بالطبع، لن تجد كل الأعشاب العلاجية في بلدك. لذلك، عليك بالبحث والسؤال عن الأعشاب المتوفرة لديك.

من الممكن أيضاً أن تسأل العاملين في مجال الأعشاب عن كتب أو أدلة تبين لك أماكن تواجدها في الطبيعة. فمثلاً، إذا كنت تعيش في الولايات المتحدة الأمريكية، فإنك يمكن أن تحصل على مثل هذه الأدلة بسهولة، ومن أفضلها A Field Guide to Medicinal Plants: Eastern and Central North America للعشابين المعروفين جيمس ديوك، وستيفن فوستر. وهو جزء من سلسلة "أدلة الحقل لـ بيترسون". يناقش الكتاب ٥٠٠ عشب علاجي، ويحتوي على ٥٠٠ رسم باليد و ٢٠٠ صورة ملونة. وبالرغم من أنه يركز على شرق جبال روكي في الولايات المتحدة، إلا أنه يحتوي على العديد من الأعشاب التي تنمو في الغرب. يمكن لأي متجر كتب أن يوفره لك. بعض الأعشاب مثل الطرخشقون من السهل معرفته والتقاطه بأمان. في الحقيقة، في حالة الطرخشقون سيشكرك جيرانك لإزالتها من أراضيهم. ولكن بعض الأعشاب الأخرى، وخاصة الجنسنج، سيكون من العسير العثور عليه.

بعض الأعشاب العلاجية لها أشواك مثل التوت الشوكي، وتوت العليق، والقراص، والورد. ارتدِ قفازات، وسراويل طويلة، وأكماماً طويلة لجمع أفضلها.

أعشاب أخرى، مثل جذور حشيشة الملائكة ولحاء الكسكارة، تكون آمنة للتناول عندما تجف، ولكنها خطرة إذا كانت طازجة.

في بعض الأعشاب يكون الجزء العلاجي آمناً بينما باقي العشب ضار، مثال ذلك الكوهوش الأزرق، فجذره العلاجي آمن إذا أعد جيداً بينما ثماره سامة. كذلك فجذر الراوند العلاجي آمن بينما صفحة أوراقها سامة.

وأخيراً، فإن بعض النباتات السامة تشبه الأعشاب العلاجية. هناك ٣ عائلات سامة من الشوكران تشبه البقدونس. وقد أدى خطأ بعض جامعي الأعشاب إلى وفاتهم؛ حيث جمعوا الشوكران السام –والذي يُعرف بالبقدونس الأحمق– بدلاً من التابل المألوف. إياك أن تلتهم أي بقدونس بري.

إذا نويت التجوال بحثاً عن المعالجات البرية، يجب أن ترتدي زياً مناسباً، وتقرأ عن الأعشاب في الفصل ٥ لمعرفة إذا ما كانت آمنة أم ضارة، واستخدم دليلاً حقلياً جيداً. وأهم من ذلك، إذا شككت في معرفة أي نبات، فلا تتناوله.

زراعة عشبك الخاص

في الفصل ٥ مدخل للأعشاب يحوي تعليمات زراعة الأعشاب العلاجية التي تنمو في الولايات المتحدة. إذا أردت أن تفعل ذلك، يجب أن يكون لديك عقد، أو جذور، أو بذور لها.

من الصعب الحصول على العقد، فيجب أن تعرف بستاني أعشاب. ولكنك نادراً ما تحتاج العقد. معظم المشاتل لديها بعض الحبوب لأعشاب غذائية. يحتوي بيان البذور المصور القياسي عادة على العديد من الأعشاب كذلك. كما تحتوي معظم المشاتل على بذور للأعشاب. إذا لم تجد العشب الذي تبغيه، فسل المشتل قد يوفره لك. بالنسبة لبستانيي الأعشاب المسجلين، لا شيء يقارن بالبيانات المصورة المتخصصة التي يصدرها العديد من زارعي الأعشاب التجارية الوطنية. معظمهم يأخذ أجراً زهيداً للبيان. بعض عناوين أفضل شركات الطلب عن طريق البريد في البيان التالي:

- Companion Plants تعرض أكثر من ٣٠٠ نبات متنوع، ١٠٠ بذرة متنوعة. اكتب إلى:

7247 North Coolville Ridge Road, Athens, OH 45701

أو قم بزيارة الموقع على الإنترنت

www.companionplants.com

- The Rosemary House تعرض أكثر من ١٠٠ نبات متنوع، ٢٠٠ بذرة مختلفة. عنوانها:

120 South Market Street, Mechanicsburg, PA 17055

- Mountain Rose Herbs تبيع أكثر من ١٠٠ عشب وبذرة واحتياجات العشابين والمنتجات العشبية الأخرى.

اكتب إلى:

29181 High Street, North San Juan, CA 95960

أو قم بزيارة موقعها على الإنترنت:

http://mountainroseherbs.com

- Sandy Mush Herb Nursery تعرض أكثر من ١٠٠٠ عشب ونبات آخر. راسل المشتل على العنوان:

316 Surrett Cove Road, Leicester, NC 28748

- The International Herb Association (IHA) تقدم مختلف الخدمات لزراع الأعشاب؛ فهي تصدر كتاباً توجيهياً للأعضاء ورسالة إخبارية وترعى مؤتمرات. تتكلف العضوية ٢٥–٢٠٠ دولار في السنة. العنوان البريدي:

910 Charles Street, Fredrichsburg, VA 22401

وعنوان الويب: www.iherb.org

يمكنك الشراء دائماً

تحتوي المتاجر الكبيرة على العديد من مشروبات الشاي العشبية، وبعضها يمكن أن يخمر ليصبح منقوعاً. انتق متجر غذاء صحي لاختيار أفضل. معظمها يحوي العديد من الأعشاب وخليط الأعشاب العلاجية والصبغات والزيوت والأقراص.

يمكن شراء الأعشاب والصبغات والزيوت والأقراص عن طريق البريد الإلكتروني. معظم مصادر الأعشاب المذكورة سابقاً تبيع أعشاباً جافة وتركيبات عشبية. إلى جانب ذلك، فشركات البيانات المصورة التالية توفر فرصة كبيرة للانتقاء.

• Jean's Greens تعرض أكثر من ٢٠٠ مـن الأعشـاب العضوية والبرية إلى جانب منتجات عشبية أخرى. اكتب إلى:

119 Sulphur Spring Road, Norway, NY 13416

أو قم بزيارة موقع الويب:

www.jeansgreens.com

• Wild Weeds تقـدم أكثـر مـن ١٠٠ عشـب ومنـتج عشبي. عنوان البريد:

1302 Camp Weott Road, Ferndale, CA 95536

وعنوان الويب www.wildweeds.com

• Monterey Bay Spice Company تبيع أكثر مـن ٥٠٠ عشب وتابل. اتصل بالشركة في

719 Swift Street, #106, Santa Cruz, CA 95060

أو زر موقع الويب: www.herbco.com.

• HerbPharm تعرض أكثـر مـن ٢٥٠ منتجـاً عشـبياً. راسل:

P.O. Box 116, Williams, OR 97544

مطبوعات الأعشاب الجديرة بالمتابعة

وسيلة أخرى لإيجـاد الأعشـاب وتعلـم المزيـد عنهـا هـي قـراءة صـحافة الأعشـاب. المطبوعـات المقترحـة تتضـمن التالي.

• HerbalGram مجلة ربع سنوية تصدر عن المجلس الأمريكـي للنبـات American Botanical Council، ومؤسســة أبحــاث الأعشــاب Herb Research Foundation. تلـك تعـد مصـدراً ممتـازاً ومسـئولاً لآخـر أبحاث الأعشاب، مع التركيز على الأعشـاب العلاجيـة. للحصول عليها، اتصل بالمجلس الأمريكـي للنبـات علـى العنوان:

P.O. Box 144345, Austin, TX 78714

أو زر موقع: www.herbalgram.org.

• The Herb Quarterly مجلـة ممتعـة ولهـا رؤيـة شاملة تتضمن حدائق الأعشاب والطبخ والتـاريخ والطب وحرفاً يدوية. خاطب:

P.O. Box 689, San Anselmo, CA 94979

أو زر موقع: www.herbquarterly.com.

• Herbs for Health مجلة جميلة وممتلئة بمعلومـات يسيرة ومسئولة عن استخدام الأعشاب الطبية في الوصفات الطبية. راسل:

201 East Fourth Street, Loveland, CO 80537

أو زر موقع: www.discoverherbs.com



١٠٠ من أفضل الأعشاب العلاجية



الفصل

١٠٠ عشب علاجي

قشدة المحصول العشبي

هذا الفصل يعرض لمحات مختصرة عن ١٠٠ من أكثر النباتات الطبية استخداماً على مستوى العالم. لماذا هذه الـ ١٠٠؟ هناك العديد من الأسباب.

متوفرة: الأعشاب التي تم اختيارها ذات أصل غربي بشكل عام، ومن التراث العلاجي المصري والأوروبي والأمريكي الأصيل. كذلك تم تضمين بعض الأعشاب الأسيوية المعروفة، مثل القرفة، والزنجبيل، والجنسنج، والراوند، والشاي. تم استبعاد الأعشاب الموجودة فقط في طب الأعشاب الصيني -بالرغم من فعاليتها الطبية- حيث إنها إلى حد بعيد غير متوافرة في الولايات المتحدة.

مفيدة: كل الأعشاب التي تم اختيارها لها تطبيقات عملية للمشاكل الصحية.

آمنة إلى حد معقول: يجب ألا تُحدث الأعشاب المختارة أعراضاً جانبية خطيرة إذا تم استخدامها حسب الموصى به. تعطي كل لمحة معلومات شاملة لحدود الجرعة والاحتياطات والأخطار المحتملة (راجع الفصل ٢، لمناقشة عامة عن أمان الأعشاب).

موجودة على رفوف التوابل في المطبخ دائماً: كل الأعشاب والتوابل التي استخدمت لقرون في الطهي تم تكريمها اليوم نظراً لقدرتها على حفظ الأطعمة وفائدتها العلاجية. القليلون يدركون أنهم يملكون مخزوناً صيدلياً معقولاً في مطابخهم.

منتشرة: تصنف مجلة Whole Foods Magazine -مجلة صناعة الغذاء الصحي التجارية- كل عام الأعشاب الصينية تبعاً لمبيعاتها. الأعشاب التي تقبع على القمة هي المذكورة هنا.

الأجمة

غسول للفم يمنع التسوس



العائلة: القديسية؛ تتضمن أيضاً الحسك، المرار، الحسك البري، فول الكَبَر.

يعرف أيضاً باسم: داتورة مُنْتنة، حشيشة الشحم، عشب الكريسوت

الأجزاء المستخدمة: الأغصان، الوريقات

الأجمة Chaparral عشب كريه الرائحة والطعم. بسبب هذه الصفات، تعد إحدى أهم فوائد النبات شيئاً عجيباً: إنه يستخدم كغسول للفم.

إنه لا يُستخدم لإنعاش رائحة الفم مثل النعناع، ولكن شجيرة الأجمة المتواضعة -موطنها الأصلي جنوب شرق أمريكا- تحتوي على مادة كيميائية قد تقتل بعض الجراثيم التي تسبب تسوس الأسنان. كما تقتل نفس المادة التي تُسمى Nordihydroguaiaretic Acid الجراثيم الدقيقة التي تؤدي إلى تزنخ الدهون والزيوت.

التاريخ العلاجي

إذا كان العلاج الفعال هو الذي تكون رائحته سيئة وطعمه مراً، فالأجمة علاج رائع الفعالية. تخرج أوراقها راتنج شحمياً يشبه رائحة الكريسوت، وهو سبب أسمائها المتداولة.

دعك الأمريكيون الأصليون في الجنوب الشرقي الحروق براتنج الأجمة استخدموا شاي الأجمة لعلاج البرد، والتهاب الشعب الهوائية، والجديري، ولدغة الحية، والتهاب المفاصل، وسخنوا رؤوس أغصان الأجمة، ووضعوا الراتنج الساخن على الأسنان المتألمة.

تبنى المستعمرون البيض النبات واستخدموه سطحياً للكدمات، والطفح الجلدي، وقشرة الشعر، والجروح؛ وداخلياً للإسهال، واضطراب المعدة، ومشاكل الحيض، والأمراض التناسلية، وسرطانات الكبد والكلى والمعدة.

سُجلت الأجمة ضمن طاردات البلغم ومطهرات الشعب الهوائية في دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) في الفترة ١٨٤٢-١٩٤٢م. اليوم، يذكره القليل من العشابين. أولئك الذين يذكرونه يوصون باستخدامه خارجياً لمنع إصابة الجروح بالعدوى، وداخلياً لعلاج الطفيليات المعوية والأمراض الفيروسية والبكترية.

الاستخدامات العلاجية

الأجمة علاج مثير للفضول ومحل جدل متزايد.

الجروح: مادة NGDA في الأجمة تعد مضاداً بكترياً وفطرياً ومطهراً قوياً، مما يؤيد الاستخدام التقليدي للعشب في علاج الجروح. ولقد تم إجازته بواسطة وزارة الزراعة الأمريكية كمادة حافظة لمختلف أنواع الدهون رغم أنه قد حلت محله مواد حافظة تجارية أخرى منذ الستينيات.

تسوس الأسنان، وأمراض اللثة: نظراً للاستعمال التقليدي للأجمة في علاج آلام الأسنان، فقد جربها العلماء في علاج البكتريا التي تسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة. أظهرت دراسة نشرت في Journal of Dental Research أن غسول الفم المصنوع من الأجمة قلل التسوس بنسبة ٧٥٪.

تسبب جراثيم الفم أمراض اللثة كذلك، والتي تعد السبب الرئيسي لفقد الأسنان في الكبار. لا يعد غسيل الفم باستخدام الأجمة بديلاً عن غسيل الأسنان أو تلميعها، ولكنه قد يعطي حماية إضافية.

الأمراض الضمورية بشكل عام: يعد NGDA مضاد أكسدة قوياً، مما يساعد في منع تلف الخلايا والذي يعد أساس العديد من الأمراض الضمورية ومنها أمراض القلب والمياه البيضاء، وبشكل خاص العديد من السرطانات.

السرطان: تعد الدراسات التي أجريت على أثر الأجمة على السرطان شديدة الاختلاط. أظهرت الدراسات المعملية التي أجرتها مؤسسة السرطان القومية أن للعشب أثراً فعالاً كمضاد للأورام، ولكن لم تظهر الدراسات على الحيوانات أي فائدة في علاج السرطان.

في نفس الوقت، تحتوي المؤلفات الطبية على عدة دراسات على أشخاص تراجع عندهم الورم نتيجة استخدام الأجمة. إحدى هذه الدراسات، في Cancer Chemotherapy Reports، تخبر عن رجل شُخِّص أنه مصاب بورم قَتَامي خبيثMelanoma ، وهو أخطر أنواع سرطانات الجلد. ألح أطباؤه على إجراء جراحة له، ولكن الرجل رفض ذلك قائلاً: "إنه سيعالج نفسه بشاي الأجمة". بعد ٨ أشهر، أظهر الورم تراجعاً كبيراً عند هذا الرجل.

الورم القتامي الخبيث مرض خطير يحتاج رعاية طبية متخصصة. فلا تعتمد على الأجمة وحدها كعلاج. قد يرغب مريض السرطان بعد استشارة أطبائه في استخدام العشب إلى جوار العلاجات الأخرى.

التهاب المفاصل: تؤكد بعض الدراسات على الحيوانات أن العشب له تأثيراً مضاداً للالتهاب، والذي يساند الاستخدام التقليدي له في علاج التهاب المفاصل.

تحت التجربة

يقول المدافعون عن إطالة الحياة إن مضادات الأكسدة، مثل NGDA، تبطئ عملية الهدم وقد تطيل عمر الإنسان. وجد في دراسة فرنسية أن NGDA قد أطال بالفعل متوسط عمر الحيوانات المعملية بصورة ملحوظة. يدعي علماء آخرون أن هذه المادة قد تضاعف عمر الحشرات المعملية تقريباً.

وحيث إن العلم لم يتوصل بعد إلى طريقة لإطالة عمر البشر، فإن هذه النتائج لابد أن تكون مثيرة للفضول.

توصيات الوصفة العلاجية

لعمل غسول للفم أو منقوع، استخدم ملعقة صغيرة من الأوراق الجافة والسوق لكل ربع كوب ماء مغلي. انقعه لمدة ساعة، ثم صفه. تغرغر أو تناول حتى ٣ أكواب

يومياً. يمكن أن تضيف بعض العسل والليمون للمنقوع نظراً لطعمه الكريه أو امزجه بمشروب شاي آخر.

لا تعطِ الأجمة لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة للاستخدام الداخلي، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر. أما بالنسبة للغرغرة، فاستخدم التركيز المعتاد.

عامل الأمان

الأجمة آمنة الاستخدام كغسول فمي طالما ستقوم ببصقها للخارج.

رغم أن NGDA مادة حافظة مجازة من وزارة الزراعة الأمريكية، إلا أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA قد رفعته من قائمة المواد التي تعتبر آمنة بشكل عام لديها. نتج ذلك عن بحث أظهر أن حيوانات التجارب التي تناولت كميات كبيرة من NGDA لفترات طويلة أصيبت بمشاكل في الكلى والجهاز الليمفي.

لم يسبق أن سجلت مثل هذه المشاكل في مستخدمي الأجمة، ولكن للحرص، يجب على الذين يعانون من مشاكل في الكلى أو مشاكل في الجهاز الليمفي عدم تناول الأجمة. وكذلك، توقف عن استخدام العشب إذا شعرت بمشاكل في الكلى أو الجهاز الهضمي، مثل صعوبة التبول وتورم الغدد الليمفية.

تم تسجيل ١٨ حالة تلف كبدي لأشخاص يتناولون الأجمة منذ عام ١٩٩٠م. كان الكل تقريباً يستخدم الأقراص والكبسولات وليس الشاي التقليدي المفضل في العلاج العشبي. أصيب أحد الأفراد بتلف كبدي بعد ٣ أسابيع، ولكن المعظم أصيب بعد ٣ أشهر من الاستخدام. كان معظمهم ممن يتناولون مواد متلفة للكبد إلى جانب العشب مثل الكحول وعقاقير مختلفة تصرف بدون وصفة طبية. وفي كل الحالات، ظهر تلف الكبد بعد توقف تعاطي الأجمة.

في عام ١٩٩٢م، وبعد تسجيل نصف دستة من المصابين بتلف الكبد، طلب اتحاد منتجات الأعشاب الأمريكي من مسوقي الأعشاب تعليق بيع الأجمة تطوعياً انتظاراً لنتائج الفحوصات عليها.

راجع علماء مركز علوم الصحة بجامعة تكساس تقارير الحالات التي أعطتها لهم إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA، ولم يجدوا نموذجاً واضحاً بشكل كافٍ يجيز العمل ضد الأجمة. لذلك، قام اتحاد منتجات الأعشاب الأمريكية بإبطال التعليق الاختياري لمبيعات الأجمة. ولم تتخذ إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أي إجراء ضد بيعه.

مع ذلك، ففي ظل الأثر المحتمل بإتلاف الكبد، فمن الأفضل بالنسبة للمصابين بمرض في الكبد أو سبق الإصابة به عدم تناول الأجمة. كذلك، يجب ألا يتناولها أي شخص يتعاطى الكحول أو يأخذ أي علاج بصورة منتظمة.

من يرغب في استخدام الأجمة، يجب أن يستخدم منقوعاً -وليس أقراصاً أو كبسولات- ويجب عدم تناوله لفترة أطول من عدة شهور. توقف عن تناول الأجمة إذا شعرت بأي من أعراض تعب الكبد مثل الغثيان، الإجهاد، الحمى، الصفراء، بول ذو لون داكن، اصفرار العيون.

يجب على الحوامل أو المرضعات عدم تناول الأجمة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يجب استخدام الأجمة بحرص ولفترة قصيرة وبعد استشارة طبيبك. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا

شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الأجمة ليس نباتاً بستانياً، بل هو نبات غابات. شجيراتها ذات لون أخضر زيتوني أو أصفر والتي تغلب على الطبيعة القاحلة في الجنوب الشرقي. تنمو الأجمة حتى ارتفاع ١٠ أقدام وتشبه البلوط (السنديان) الصغير. يتشعب جذرها إلى مسافة كبيرة بعيداً عن أجزائها العليا، ويحوي مواد كيميائية تقتل النباتات الأخرى.

الأخدرية

تتفجر بالطاقات العلاجية



العائلة: الأَخْدَرِيّات، تتضمن أيضاً الفوشيه

يعرف أيضاً باسم: نجم المساء

الأجزاء المستخدمة: الجذور

هل سبق أن رأيت الأخدرية Evening Primrose وهي تتفتح؟ تلك واحدة من أجمل المناظر في عالم النبات.

تتفتح كل زهرة لليلة واحدة فقط. كل ما يمكن رؤيته قبل الغسق هو البراعم الناضجة غير المتفتحة. مع خفوت ضوء النهار تبدأ البراعم في الارتجاف. وفجأة تنتفض السبلات الأربعة الخضراء للخارج لتصبح عمودية على ساق الزهرة كاشفة عن ضفيرة صغيرة من البتلات الصفراء الأنيقة. ترتعش البتلات وكأنها تخرج من شرنقتها الضيقة، وبانقباضات مهتزة راقصة تستغرق حوالي الدقيقة تتفتح البتلات. مع الصباح تذبل الزهرة وتموت.

لحسن الحظ، فإن القدرة العلاجية لزيت الأخدرية تدوم أطول بكثير من عمر زهرة النبات. بدأ زيت الأخدرية في لفت أنظار الباحثين إليه في السبعينيات فقط. ومنذ ذلك الحين، أظهرت العديد من الدراسات أنه قد يساعد في علاج أمراض الجهاز الدوري، ومتلازمة ما قبل الحيض، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والإكزيما، وحتى قد يعالج سرطان الثدي، والتصلب المتعدد، ومضاعفات مرض السكر.

التاريخ العلاجي

موطن الأخدرية الأصلي أمريكا الشمالية. وقد استخدم الأمريكيون الأوائل العشب كغذاء وعلاج معاً. قامت العديد من القبائل بغلي الجذور وأكلها بينما أكل البعض الآخر الأوراق الغضة والبذور.

ومن الجهة العلاجية، استعمل الأمريكيون الأصليون الأخدرية خارجياً للسيطرة على تورم والتهاب الجروح. كما شربوا شايها لعلاج السعال.

تبنى المستعمرون الأوائل النبات بحماس، وهم أيضاً قاموا بغلي الجذور كغذاء، واستخدموا البذور لتزيين الخبز. كما تبنوا الاستخدام القديم بوضع النبات على الجروح لعلاجها.

استخدم "الهزازون" (والذين أمدت حدائقهم العديد من الأمريكيين الأوائل بمختلف الأعشاب العلاجية) شاياً

مصنوعاً من بذور الأخدرية لعلاج سوء الهضم ومشاكل الهضم الأخرى.

أخذ أطباء أمريكا الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) في القرن ١٩ عن الهزازين والأمريكيين الأوائل توصياتهم. فنصحوا بمزج شاي قوي من النبات مع سمن ووضعه على مكان الجروح والإصابات الجلدية الأخرى، كما وصفوا الشاي لعلاج اضطراب الهضم، ونصحوا بالأخدرية "للجلد الشاحب عندما يكون المريض مكتئباً وعقليته مشوشة".

كانت الأخدرية عشباً علاجياً بسيطاً حتى عام ١٩٨٠م. أوصى بها العشابون غالباً لسوء الهضم. ولكن مع اكتشاف الباحثين لحمض دهني محوري في العشب، أصبحت أكثر عرضة للدراسات وزادت التوصية بها.

الاستخدامات العلاجية

تحتوي بذور الأخدرية على تركيز عال من مركب نادر الوجود في النباتات: حمض جاما لينولنيك، والذي يعد حمضاً دهنياً أساسياً. تلعب الأحماض الدهنية الأساسية دوراً مهماً في الجسم، فهي تدخل في تركيب البروستاجلاندينات (مركبات تنظم العديد من وظائف الجسم) كما تعمل كمضادات للالتهاب وتساعد على الأيض.

لا يمكن تصنيع الأحماض الدهنية الأساسية في الجسم بل يجب الحصول عليها من الغذاء. تحتوي الأسماك، خاصة أسماك البحار الباردة مثل السلمون، على هذه الأحماض. يعاني الأمريكيون الذين يعتمدون أساساً على اللحم في غذائهم من وجود نقص في تناول هذه الأحماض.

عندما تم إعطاء حيوانات التجارب غذاء خالياً من الأحماض الدهنية الأساسية، شعرت تلك الحيوانات بعدد من المشاكل الصحية مثل ما يشبه إكزيما الجلد، تثبيطاً مناعياً، أمراض الجهاز الدوري، بطئاً في التئام الجروح، مشاكل في الكبد، عقم. أدت تلك النتائج إلى حرص الباحثين على إعطاء الأحماض الدهنية الأساسية للمرضى الذين يرتبط مرضهم بنقص في الأحماض الدهنية الأساسية. كانت النتائج إيجابية إلى حد بعيد.

في مطبوعة Review of Natural Products، وهي مطبوعة علمية تراقب الأبحاث الخاصة بالأعشاب العلاجية، كتب: إنه بالنسبة للأمراض المرتبطة بنقص الأحماض الدهنية الأساسية، فإن قيمة الأخدرية "لا يمكن تخطيها... فهي تسبب نتائج رائعة".

أمراض القلب، والسكتة الدماغية: يستطيع حمض جاما لينولنيك الموجود في الأخدرية تقليل الكوليسترول في الدم بصورة فعالة. في إحدى الدراسات الاسكتلندية، تناول ٧٩ شخصاً مصاباً بارتفاع الكوليسترول ٤٠٠٠ مجم من زيت زهرة الربيع يومياً لمدة ٣ أشهر، بعدها نقص متوسط الكوليسترول لديهم بنسبة ٣١,٥٪. يعتقد أطباء القلب أن كل نقص مقداره ١٪ في نسبة الكوليسترول بالدم يصاحبه هبوط في خطر حدوث الأزمة القلبية مقداره ٢٪. على ذلك، فإن خطر حدوث الأزمة القلبية للمشاركين في الدراسة الاسكتلندية السابقة قد هبط لأكثر من ٦٠٪.

أظهرت دراسة أخرى أن زيت زهرة الربيع يقلل ضغط الدم، ويقلل احتمال الجلطات التي قد تؤدي إلى الأزمات القلبية ومعظم السكتات الدماغية.

متلازمة ما قبل الحيض: تتحرك الأبحاث الحالية على زيت زهرة الربيع في كلا الاتجاهين بخصوص استخدامه كعلاج للتقلب المزاجي، تجمع السوائل، ألم الثدي المصاحب لمتلازمة ما قبل الحيض. ترى بعض الدراسات جدواه بينما لا ترى ذلك الأخرى. الدراسات التي ترى فيه نفعاً في هذه المتلازمة هي الدراسات التي تظل فترة أطول تستمر ٥ دورات حيضية أو أكثر.

تناولت ١٩ امرأة، في إحدى الدراسات، زيت الأخدرية لمدة أسبوعين قبل الحيض على مدى ٥ أشهر. تناقصت أعراض متلازمة ما قبل الحيض لديهن بصورة ملحوظة، وكانت أكبر الفوائد قد حدثت خلال آخر شهور استخدامه.

آلام الثدي: قد تسبب متلازمة ما قبل الحيض ألم الثدي أو الشعور بالألم عند لمسه وكذلك، قد تفعل أمراض أخرى ليست لها علاقة بالحيض. وصف الباحثون في جامعة ويلز في دراسة استغرقت ١٧ عاماً وتضمنت أكثر من ٤٠٠ سيدة تم إعطاؤهن إما العقاقير دانازول Danazol أو بروموكريبتين Bromocriptine وإما زيت الأخدرية. أحدثت الثلاث أدوية نفس النتائج: تحسن ملحوظ بنسبة ٩٠٪ للنساء اللاتي يرتبط الألم لديهن بالحيض، ٦٠٪ للنساء اللاتي يشعرن بألم مستمر بالثدي.

التهاب المفاصل الروماتويدي: أظهرت عدة دراسات أن الأخدرية تساعد في إزالة آلام وتورم وحساسية المفاصل الناتج عن الروماتويد. أعطى الباحثون في جامعة بنسلفانيا ٣٧ مصاباً بالتهاب المفاصل الناتج عن الروماتويد إما حمض جاما لينولنيك وإما أقراصاً لا تحتوي على مادة فعالة. بعد ٦ أشهر، لم يشعر الذين لا يأخذون علاجاً بأي تحسن، بينما شعر الذين تعاطوا الحمض بتحسن بنسبة ٣٦٪ حساسية أقل في المفاصل، ٤٥٪ ألم أقل. إلى جانب ذلك، لم يحدث حمض جاما لينولنيك أي مضاعفات جانبية.

خرجت دراستان بريطانيتان بنفس النتائج. في إحداهن، أضاف ٤٠ مصاباً بالتهاب المفاصل الروماتويدي زيت زهرة الربيع أو أقراصاً لا تحتوي على مادة فعالة إلى نظامهم العلاجي المعتاد. بعد ٦ أشهر لم يشعر الذين تناولوا الأقراص غير الدوائية بأي تحسن، بينما شعر الذين تعاطوا زيت الأخدرية بتحسن ملحوظ.

الإكزيما وأمراض الجلد الأخرى: أعطى الباحثون الفنلنديون ٢٥ شخصاً مصاباً بالإكزيما -في دراسة على أثر الأخدرية على الإكزيما- زيت العشب وأقراصاً لا تحتوي على دواء. أظهر الذين تناولوا زيت الأخدرية تراجعاً ملحوظاً في كمية وشدة التهاب جلودهم. أكدت عدة دراسات أخرى هذه النتيجة مسجلة شفاءً ملحوظاً من الالتهاب والحكة بعد العلاج بزيت الأخدرية.

تحت التجربة

أظهرت الدراسات على حيوانات التجارب أن زيت الأخدرية يقلل حجم سرطان الثدي عند حقنه تحت الجلد. كما أظهرت محاولات بيلوت Pilot على البشر أن الزيت قد يحسن بعض أعراض التصلب المتعدد. كما استخدم الزيت بنجاح في علاج اعتلال الأعصاب الناتج عن مرض السكر وتلف الكبد الناتج عن تناول الكحول.

توصيات الوصفة العلاجية

يباع زيت الأخدرية تجارياً في كبسولات ٥٠٠ جم تحتوي على ٣٢٠-٤٨٠ مجم حمض جاما لينولنيك. أظهرت الدراسات الاستفادة من كبسولات زيت الأخدرية إذا أعطيت ٣-١٢ كبسولة يومياً. تناول المنتج الذي تختاره تبعاً للتعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ زيت الأخدرية لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بعدد قليل من الكبسولات، ثم زده إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

لم تُسجل آثار جانبية تذكر لزيت الأخدرية في المؤلفات الطبية. مع ذلك، فمازال من المحتمل حدوث تفاعل حساسية أو بعض الاضطراب في الجهاز الهضمي.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من

زيت الأخدرية. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت الزيت- بصورة واضحة خلال أسبوعين (أو في حالة متلازمة ما قبل الحيض، خلال ٦ أشهر).

معلومات عن النمو

يعد نبات الأخدرية حولياً أو ثنائي الحول، وينمو في جميع أنحاء الولايات المتحدة، وهو شهير جداً بين البستانيين. نباتياً، هي ليست زهرة ربيع حقيقية.

يصل النبات إلى ارتفاع ٣-٩ أقدام تبعاً للظروف المحيطة. تتفتح الأزهار بداية من يوليو وخلال سبتمبر، كل زهرة لليلة واحدة.

أدت الاستخدامات العلاجية للنبات إلى زراعته في الولايات المتحدة وكندا والتي تنتج وحدها ٤٠٠ طن من البذور سنوياً. يتركز معظم الإنتاج التجاري في كاليفورنيا وكارولينا وتكساس وأوريجون.

آذان الدب

المهدئ المخملي الناعم



العائلة: الخَنازيْريّات؛ تتضمن أيضاً الخنازيرية، أصابع العذراء (قفاز الثعلب)

يعرف أيضاً باسم: فتيلة الشمعة، المشعل، بوصير مخملي، النبات الأزغب، نبات اللباد، عصا هارون، عصا الراعي، حشيشة الرئة

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار، الجذور

ينمو آذان الدب Mullein في كل مكان. ومن الصعب ألا يعرفه أحد. وبرغم ذلك، فإن القليلين ممن يصادفون العشب، ذا الأوراق المخملية والساق العودانية والأزهار الصفراء المميزة، يقدّرون مكانته في طب الأعشاب كعلاج للسعال.

التاريخ العلاجي

عندما يجف آذان الدب، فإنه يحترق بسهولة. وقبل ظهور القطن كانت أوراق وجذوع آذان الدب يستعملها القدماء كفتائل للشموع، ومن هنا اكتسب العشب اسم فتيلة الشمعة Candlewick Plant. وكانت الجذوع والأزهار الجافة تغمس في الشحم ليجعلها تحترق فترة أطول، لذلك من أسماء العشب الشائعة المشعل Torches.

واعتبرت الثقافات القديمة آذان الدب واقياً من السحر؛ يحمي من السحرة والأرواح الشريرة. ومثل الأعشاب الأخرى التي استعملت في علاج السحر، فقد كان لآذان الدب تاريخ طويل في ذلك. وينتمي آذان الدب إلى العائلة النباتية الخَنازيْريّات Scrophulariaceae، وهي مشتقة من Scrofula، وهي كلمة قديمة لأحد الأمراض المزمنة التي تسبب تورم الغدد الليمفاوية، والذي اكتشف بعد ذلك أنه أحد أنواع مرض الدرن.

وفي القرن ١، وصف الطبيب الإغريقي دايوسكوريدس مغلي جذور آذان الدب في النبيذ لعلاج الإسهال. وفي العصور الوسطى، استعمل الفرنسيون العشب لعلاج مرض الملاندر Malandre، وهو مرض يصيب الحيوانات، ويسبب تكون الدمامل على رقاب الخيول. وفي النهاية، تطورت كلمة Malandre إلى Malen وأخيراً إلى Mullein.

وقديماً اكتسب العشب سمعة كبيرة كعلاج لأمراض التنفس، ومازالت باقية حتى اليوم. وفي الهند القديمة، وصف الأطباء الأيورفيديون آذان الدب لعلاج السعال. وفي القرن ١٧، كتب العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر أن الغرغرة بمغلي آذان الدب تخفف آلام الأسنان وتعالج

السعال المزمن. وكتب معاصره العشاب وليم كوليس William Coles أن المزارعين يعطونه لماشيتهم لعلاج السعال.

وأدخل المستعمرون آذان الدب إلى أمريكا الشمالية، وسرعان ما استعمل السكان الأصليون العشب لعلاج السعال، النزلات الشعبية، الربو. وطريقة أخذ العشب في أمريكا القديمة قد تبدو مضحكة اليوم. لقد قام الناس بتدخينه.

وفي القرن ١٩، نظر الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) إلى آذان الدب كمدر للبول لعلاج احتباس السوائل، مهدئ للمعدة والجهاز التنفسي، خافض ضعيف للحرارة، مهدئ للأعصاب.

كتاب King's American Dispensatory، وهو المرجع الأساسي للانتقائيين سنة ١٨٩٨م، جزم بأن "تأثيره واضح على الجزء العلوي للجهاز التنفسي". ووصف الانتقائيون آذان الدب لعلاج نزلات البرد، السعال، الربو، التهاب اللوزتين، وأيضاً لعلاج الإسهال، البواسير، عدوى الجهاز البولي.

وفي أواخر القرن ١٩ وأوائل القرن ٢٠، تم إدراج آذان الدب في قائمة National Formulary، المرجع الصيدلي، كعلاج للسعال. وتم حذفه في سنة ١٩٣٦م لعدم وجود برهان على فعاليته. ومع هذا، ففي سنة ١٩٨٦م، وفي دراسته عن الطب الشعبي في إنديانا، لاحظ خبير الأعشاب فارو إي. تيلر Varro E. Tyler، الحاصل على الدكتوراه، أن آذان الدب "هو العلاج الشعبي الشهير لكل أنواع الشكاوى التنفسية".

وأوصى العشابون المعاصرون بالاستعمال الداخلي للعشب في حالات السعال، البرد، التهاب الحلق، الشكاوى التنفسية الأخرى، وبالاستعمال الخارجي (ككمادات) في علاج البواسير.

الاستخدامات العلاجية

في التجارب المعملية يثبط آذان الدب -على الأقل- نمو البكتريا التي تسبب الدرن؛ فهو لذلك ربما يكون له بعض الفائدة في علاج التورم الليفي. ويستخدم العشب اليوم غالباً لتلطيف التهيج التنفسي البسيط.

السعال، التهاب الحلق: يحتوي آذان الدب على مادة ليفية ذاتية تسمى الهلام Mucilage، الذي ينتفخ ويتحول إلى مادة غروية زلقة عندما يمتص الماء. وهو المسئول عن تأثير العشب الملطف للحلق والجلد.

وكتب طبيب الأعشاب الألماني الشهير رودولف فريتز فايس: "آذان الدب له شهرة واسعة كعلاج للسعال". وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية) استعمال آذان الدب لعلاج نزلات البرد.

البواسير: وليس الهلام السبب الوحيد لتأثير العشب الملطف في حالات البواسير، فالعشب يحتوي أيضاً على التانينات، وهي مادة قابضة تستعمل على نطاق واسع لعلاج البواسير وأمراض الجلد الأخرى. وأوضحت إحدى الدراسات أن آذان الدب له أيضاً خواص مضادة للالتهاب.

الإسهال: وجود مادة التانينات القابضة ربما يفسر الاستعمال التقليدي للعشب في علاج الإسهال.

تحت التجربة

في إحدى الدراسات المعملية، وُجد أن آذان الدب يساعد على مقاومة الفيروسات التي تسبب قوباء الأعضاء التناسلية وقوباء الشفة. إذا كنت تعاني من إحدى هاتين الحالتين، يمكنك استعمال كمادات منقوع مركز من العشب.

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد منقوع يهدئ السعال والتهاب الحلق ويخفف الإسهال، استعمل ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الأوراق أو الأزهار أو الجذور الجافة لكل كوب ماء مغلي، وتنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

وآذان الدب له طعم مرّ، ولتحسين نكهته يمكنك إضافة السكر أو عسل النحل أو الليمون إلى الشاي أو اخلطه بمزيج شراب عشبي.

لعلاج البواسير، استعمل كمادة من المنقوع المركز البارد.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يمكنك إعطاء منقوع العشب المجفف بحذر للأطفال تحت سن عامين لتهدئة السعال.

عامل الأمان

بذور آذان الدب سامة، وقد تسبب التسمم. لا توجد دراسات تسجل أي آثار مناوئة لأوراق وأزهار وجذور العشب.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA آذان الدب ضمن قائمة الأعشاب الآمنة بشكل عام. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- فإن آذان الدب يعتبر آمناً لهم طالما استعمل بالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

آذان الدب نبات ثنائي الحول (حؤول)، وشديد الصلابة، ينمو تقريباً في أي مكان في المناخ المعتدل. وفي خلال عامه الأول، ينتج النبات أوراقاً (٦-١٥ بوصة) تأخذ شكل الوردة ولونها أبيض مائل إلى الخضرة وشكلها مثل القلب ومغطاة بالشعر؛ لذلك من أسماء العشب الشائعة "بوصير مخملي"، "النبات الأزغب"، "نبات اللباد". وفي العام الثاني، يكون آذان الدب ساقاً ليفية منفردة تصل إلى ارتفاع ٣-٦ أقدام. ولهذا من أسماء العشب "عصا الراعي"، "عصا هارون". وفي الصيف، تنمو سنابل اسطوانية متميزة من الأزهار الصغيرة الكثيفة الصفراء ذات الرائحة العطرة وتظهر أعلى الجذع.

وينمو آذان الدب جيداً من البذور في التربة الرملية الخفيفة تحت الشمس الساطعة، ولكنه يتحمل الظروف الأخرى. ابذر البذور في الربيع بعد مرور خطر الصقيع.

اجمع حتى ثلث الأوراق أثناء العام الأول للنبات، والباقي في العام التالي قبل تفتح الأزهار. التقط الأزهار عند تفتحها. واحصد الجذور في الخريف.

وآذان الدب نبات وافر الإثمار يبذر بذوره بنفسه. وتوصي الجهات المختصة بإزالة رءوس الأزهار قبل أن تنضج البذور لإبقائه تحت السيطرة.

الأرقطيون

من المحتمل ان يظل موجوداً لفترة



العائلة: المُركَّبات؛ تتضمن أيضاً زهرة الربيع، الطرخشقون، القطيفة

يعرف أيضاً باسم: الأرقطيون العظيم، الشاكة

الأجزاء المستخدمة: في الأصل، الجذور؛ أيضاً الأوراق، البذور

يبدو أن الأرقطيون Burdock يصل إلى أي شيء يقترب منه ويلتقطه. يمكن قول نفس الشيء بالنسبة لموقعه في العلاج العشبي الحديث. فبينما رفض العديد من العلماء الأرقطيون على اعتبار أنه عديم الفائدة، فمن الواضح أنه رفض التخلي عن كونه علاجاً عشبياً، خاصة كعلاج محتمل للسرطان.

التاريخ العلاجي

مر الأرقطيون في الماضي بفترات صعود وهبوط. فعندما كان يذم كعشب ضار، كان يستخدم كعلاج لمجموعة مذهلة من الأمراض.

اعتبر الأطباء الصينيون الأوائل الأرقطيون علاجاً للبرد، والأنفلونزا، والتهابات الحلق، والالتهاب الرئوي، وكذلك استخدمه المعالجون الأيورفيديون الهنود نفس الاستخدام.

أوصت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) في العصور الوسطى بالأرقطيون لعلاج الأورام السرطانية؛ وقد كانت الأوراق في القرن ١٤ تُسحق وتُوضع في الخمر وتستخدم لعلاج الزهري في أوروبا.

أوصى العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر صاحب الخيال الواسع في القرن ١٧ بالأرقطيون لعلاج السقوط الرحمي (وهو حالة تصاب فيها الأربطة التي تساند الرحم بالضعف مما يؤدي لسقوطه إلى المهبل). كانت وصفة كولبيبر العجيبة: "ضع الأرقطيون حول تاج الرأس لترفع الرحم لأعلى".

بعد ذلك قام العشابون الأوروبيون بوصف جذور الأرقطيون لعلاج الحمى، والسرطان، والطفح الجلدي، والصدفية، وحب الشباب، وقشرة الرأس، والنقرس، وعدوى الجلد، والزهري، والسيلان، والقوباء الحلقية، والمشاكل المصاحبة لميلاد الأطفال. في القرن ١٩، اعتبره الأطباء الانتقائيون الأمريكيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) مدراً رائعاً للبول. ووصفوه لعلاج التهابات مجرى البول، آلام الكلى، آلام التبول، إلى جانب التهاب المفاصل، عدوى الجلد.

انتشرت سمعة العشب كعلاج للأورام، بعد سنوات

من استخدام هيلديجارد له في علاج السرطان، إلى روسيا والصين والهند وأمريكا. ابتداءً من عام ١٩٣٠م وحتى عام ١٩٥٠م، كان الأرقطيون أحد مكونات العلاج البديل للسرطان والذي سوقه هاري هوكسي الذي عمل كمنجم عن الفحم قبل ذلك (انظر "تركيبة هوكسي العشبية لعلاج السرطان").

تخلى العشابون المعاصرون عن الأرقطيون كعلاج للسرطان (ربما مبكراً)؛ ولكنهم استمروا في وصفه لعلاج أمراض الجلد، التئام الجروح، عدوى مجرى البول، التهاب المفاصل، عرق النسا، القرح، وحتى وصفوه لفقدان الشهية العصبي.

الاستخدامات العلاجية

لا يؤيد العديد من خبراء الأعشاب المعاصرين استخدام الأرقطيون كعشب علاجي. كتب "آرا دير مارديروسيان" و "لورانس ليبرتي" في Natural Product Medicine: "هناك دليل ضعيف على أن الأرقطيون يعد علاجاً لأي مرض بشري". وفي كتاب Tyler's Honest Herbal لكاتبه "فارو تايلر" قال: "رغم استخدامه الشعبي الطويل، فلا يوجد دليل قوي على احتواء الأرقطيون على أي قدرات علاجية مفيدة".

لم تقاوم معظم الادعاءات التقليدية للأرقطيون التدقيق العلمي، فالعشب لا يعالج الزهري أو التهاب المفاصل أو السقوط الرحمي أو هبوط القلب الاحتقاني. ولكن مازالت بعض الدراسات ترجح أنه رغم ذلك فقد يكون له أثر علاجي.

العدوى: اكتشفت الأبحاث الألمانية أن الأرقطيون الطازج يحتوي على مادة تسمى بولي أسيتيلينات Polyacetylenes، والتي تقتل البكتريا والفطريات التي تسبب العدوى. قد يفسر ذلك -رغم وجود هذه المادة بكميات قليلة في الأرقطيون الجاف- الاستخدام التقليدي للعشب في علاج القوباء الحلقية وكذلك العدوى البكتيرية المختلفة مثل السيلان، عدوى الجلد، عدوى مجرى البول.

برغم ذلك، ليس الأرقطيون البديل للعلاج الطبي التخصصي للعدوى البكتيرية والطفيلية.

تحت التجربة

استخدم الأرقطيون بصورة واسعة في كل أنحاء العالم كعلاج للسرطان. بعض الدراسات أظهرت أن هناك بالفعل مواد في العشب لها أثر مضاد للأورام.

في مقالة نشرت في مجلة Chemotherapy، تم تعريف مادة كيميائية توجد في الأرقطيون، تُعرف بـ"أركتيجنين" Arctigenin، بأنها "مثبطة لنمو الأورام التجريبية". وأظهرت دراسة نشرت في Mutation Research أن الأرقطيون يقلل الطفرات في الخلايا المعرضة لكيميائيات مسببة للطفرات (معظم المواد التي تسبب طفرات جينية تسبب أيضاً السرطان).

بالطبع، يحتاج السرطان لرعاية متخصصة. استشر طبيبك إذا أحببت تجربة استخدام الأرقطيون إلى جانب علاجك الأساسي.

أخيراً، للأرقطيون أثر مضاد للسموم غير مفهوم بعد؛ فحيوانات التجارب التي أطعمت الأرقطيون كانت محمية بصورة ما من عدة مواد كيميائية معروفة بسميتها تم إعطاؤها لها.

بالنظر لهذه النتائج المغرية، نأمل أن يتشبث العلماء بأبحاث الأرقطيون بنفس الطريقة التي يلتصق بها غلاف النبات بأي شيء.

توصيات الوصفة العلاجية

يمكنك استخدام الأرقطيون إلى جانب أدوية السرطان

الأخرى بعد الحصول على موافقة الطبيب. يمكن أيضاً تضمين العشب في النظام العلاجي لبعض العدوى، مثل السيلان، وحالات عدوى مجرى البول. استخدمه كصبغة أو مغلي.

لعمل مغلي، قم بغلي ملعقة صغيرة من الجذور في ٣ أكواب ماء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم دعها تبرد. تناول حتى ٣ أكواب يومياً. للأرقطيون طعم حلو يشبه جذور الكرفس.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الأرقطيون لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

لم يتساءل أحد عن مدى أمان استعمال الأرقطيون حتى ربطت Journal of the American Medical Association بينه وبين حالة تسمم كادت تؤدي إلى الموت. شربت امرأة مغلياً مركزاً، فشعرت بزغللة في العين وجفاف في الفم وهذيان؛ كل الأعراض التقليدية للتسمم بالأتروبين.

لا يحتوي الأرقطيون على أتروبين، ولكن عشب ست الحسن المشابه له يحتوي على أتروبين. فمن المحتمل أن يكون بعض أعشاب ست الحسن اختلط بأعشاب الأرقطيون على سبيل الخطأ.

حالة واحدة لا تستدعي الإنذار. مع ذلك، فإذا قررت تجربة الأرقطيون، يجب أن تشتريه من مصدر موثوق به. وإذا شعرت بأي من أعراض التسمم الأتروبيني المذكورة آنفاً، فالجأ إلى علاج الطوارئ الطبية فوراً.

عرفت Toxicology of Botanical Medicines الأرقطيون بأن له أثراً محفزاً للرحم، لذلك يجب على الحوامل عدم استخدامه.

من المحتمل كذلك حدوث حساسية من الأرقطيون.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الأرقطيون ضمن قائمة الأعشاب غير محددة الأمان. مع ذلك، يبدو أنه لم تحدث مشاكل من استخدامه عدا حالة التسمم الأتروبيني تلك. بالنسبة للبالغين –باستثناء الحوامل أو المرضعات– يعتبر الأرقطيون آمناً في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض –التي من أجلها استعملت العشب– بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

لجذور الأرقطيون الطبية لحاء بني وقلب أبيض إسفنجي ليفي يصبح صلباً عندما يجف. ساقه متعددة الفروع وله أوراق طويلة بيضاوية. توجد بنهاية كل فرع رُؤَيْسة زهرية محاطة بقُنَّابات دقيقة تنتهي بعقفة مميزة.

ينمو الأرقطيون بسهولة بواسطة بذور تزرع في الربيع على مسافة ٦ بوصات بين كل منها. يفضل الأرقطيون التربة الخصبة والرطبة والعميقة تحت شمس

ساطعة، ولكنه يتحمل تربة أسوأ. يمزج العديد من العشابين شرائح خشبية ونشارة خشب مع تربة الأرقطيون حتى يصبح حصاد جذوره أكثر سهولة.

للأرقطيون جذور عميقة، لذلك لا ينصح بنقل النبات بعد زراعته. اجمع الجذور أثناء خريف العام الأول أو ربيع العام الثاني.

الأستراجالس

مقوي مناعي أسيوي



العائلة: القَرْنِيّات؛ تتضمن أيضاً الفول، الحمص

يعرف أيضاً باسم: هوانج كي، القائد الأصفر، بيقة اللبن

الأجزاء المستخدمة: الجذور

يطلق الصينيون على الأستراجالس Astragalus هوانج كي، والتي تعني "مقوي كي". وكلمة كي Chi بالصينية تعني قوة الحياة، والخصوبة، ومقاومة المرض، وقوة الاحتمال، والقدرة على التعامل مع الضغوط العصبية والنفسية. كمقوٍ للكي، يعتبر الأستراجالس دواءً قوياً.

التاريخ العلاجي

تم تسجيل أول استخدام طبي للأستراجالس في الصين منذ ٢٠٠٠ عام مضت. ويعتقد الممارسون المعاصرون للطب الصيني أن العشب يقوي كل أجهزة الجسم، وهو فعال بشكل خاص في علاج الأمراض وخاصة تلك التي تسبب الإجهاد. كما يعتبرونه مماثلاً للجنسنج، ويصفونه لمرضى السكر، وأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم.

الاستخدامات العلاجية

أخذ العلماء الغربيون في دراسة الأستراجالس مؤخراً، لذلك مازالت هناك أسئلة أكثر من الأجوبة حول أثر هذا العشب. ولكن الأبحاث حتى اليوم تثبت الادعاءات الصينية عنه.

تحسين المناعة: أول دراسة غربية عن الأستراجالس كانت في عام ١٩٨٣م في جامعة تكساس بمركز د.أندرسون للسرطان في هيوستن. حسن العشب المناعة في ١٩ مريضاً بالسرطان كانوا يعالجون بالعقاقير الكيميائية المثبطة للمناعة.

منذ ذلك الحين، أظهرت عدة دراسات –معظمها على الحيوان– أن تناول الأستراجالس سواء عن طريق الحقن، أو عن طريق الفم حسَّن قياسات الوظائف المناعية المختلفة. في إحدى الدراسات، أصبحت الخلايا الليمفية T الخاصة بمهاجمة العدوى أكثر شراسة بصورة ملحوظة بعد العلاج بالأستراجالس. وفي دراسة أخرى، حسَّن الأستراجالس الذي تم حقنه في الفئران قدرة الخلايا المناعية الكبيرة Macrophages المهاجمة للبكتريا على التهام البكتريا، الفيروسات، الفطريات.

في دراسة صينية، تم إعطاء ١٠ أشخاص مصابين بعدوى فيروسية بالقلب مع ضعف بالجهاز المناعي ٨ جم من مستخلص الأستراجالس عن طريق الحقن وتحسن الجهاز المناعي للمرضى بصورة ملحوظة.

حالياً، يعتبر الأمريكيون محظوظين؛ حيث يمكنهم استخدام الأستراجالس، بينما يتعاطون العقاقير الكيميائية المثبطة للمناعة.

تلف الكبد: عرَّض العلماء الصينيون الفئران إلى عقار ستيلبيناميد Stilbenemide، والذي يعد كعلاج كيميائي للسرطان، ويسبب تلف الكبد كعرض جانبي. الفئران التي أخذت العقار فقط أصيبت بتلف كبدي شديد، بينما تلك التي تناولت خلاصة الأستراجالس عن طريق الفم مع العقار لم تُصَب.

تحت التجربة

تقترح الدراسات الصينية الأخرى أن الأستراجالس يحسن حركة الحيوانات المنوية، يقلل ضغط الدم، يحسن وظائف القلب، يحفز الجهاز المناعي في المرضى المصابين بفيروس نقص المناعة الذي يسبب الإيدز.

توصيات الوصفة العلاجية

عند استخدام أعواد الجذر الجافة، فتت ٤ أو ٥ أعواد برفق، وانقعها في ٤ أكواب من الماء الذي يغلي لمدة ساعة. اشرب كوباً واحداً صباحاً وآخر مساءً. طعم الأستراجالس قليل الحلاوة، ولكن قد تفضله مخلوطاً مع شراب أعشاب أخرى.

الأستراجالس متوفر أيضاً في العديد من المستحضرات التجارية، منها الصبغات، الكبسولات، الأقراص. اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

عامل الأمان

يعتبر الأستراجالس آمناً بشكل عام عند استخدامه كما يوصى به. مع ذلك، فقد وجد اختبار معملي أن مغلي الأستراجالس القوي أحدث طفرة في الجينات؛ إشارة إلى أن العشب قد يكون مسبباً للسرطان. ينصح العلماء الصينيون التقليديون باستخدام العشب لبضعة أسابيع فقط أثناء المرض وليس بصورة روتينية. ستكون تلك نصيحة حكيمة إذا ثبت أثر العشب في إحداث طفرات.

نصح الممارسون الصينيون بعدم تناول العشب أثناء العدوى الحادة، بل بدلاً من ذلك نصحوا بحفظها لتقوية الجسد بعد بداية الالتئام.

معلومات عن النمو

لا ينمو الأستراجالس في الولايات المتحدة. وهو نبات معمر ترجع أصوله إلى شمال الصين ومنغوليا حيث ينتج أزهاراً صغيرة صفراء. جذره السميك الذي يشبه الجزر له جلد سميك ليفي والجزء الداخلي للجذر أصفر اللون، وهو الجزء الدوائي في النبات. للجذر طعم حلو يشبه عرق السوس.

في الصين، يتم تقشير الجذر وتجفيفه بعد الغمر في العسل أحياناً، ثم يتم قطعه في شرائح طولية. تبيع متاجر العشب الصيني هذه الشرائح. ولكن في الولايات المتحدة يتم سحق العشب وبيعه في كبسولات.

الأقحوان

مانع قوي للصداع النصفي



العائلة: المُركَّبات؛ تتضمن أيضاً الطرخشقون، زهرة الربيع، القطيفة

يعرف أيضاً باسم: الكينا البرية، ملطف الحمى، الأزرارية

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

منذ القرن ١٩ وحتى بداية السبعينيات، كان الأقحوان مستنزفاً إلى حد بعيد كعشب علاجي. في عام ١٩٧٤م، لخص العشاب المعروف جون لست في كتاب The Herb Book معظم مشاعر زملائه: "تعرض الأقحوان Feverfew إلى عدم استعمال إلى حد بعيد. ومن الصعب الحصول عليه حتى في منافذ بيع الأعشاب".

بعد أن كتب "لست" ملاحظته بفترة قصيرة، حدث إعادة بعث للعشب، فقد اتضح بصورة جلية أن للعشب أثراً فعالاً في منع الصداع النصفي.

التاريخ العلاجي

تدعي العديد من المصادر أن هذا العشب استمد اسمه من كلمة febrifugia اللاتينية والتي تعني "إبعاد الحمى". وتدعي هذه المصادر أيضاً أن العشب استخدم منذ القدم في علاج الحمى.

تلك المصادر مخطئة، فالعشب لم يُسمى febrifugia أبداً، كما أن الأطباء القدماء، ومنهم جالينوس ودايوسكوريدس، قد وصفوه لعلاج مشاكل الحيض ومتاعب الولادة وليس الحمى.

في العصور الوسطى، أطلق اسم featherfoil "الغطاء الريشي" على الأقحوان نظراً لوجود الأطراف الريشية لأوراقه، وقد تم تحريف هذا الاسم إلى Featherfew ثم إلى Feverfew. أدى ذلك التحريف إلى الاعتقاد بأن العشب كان يستخدم لعلاج الحمى.

عندما أصبح الاسم Feverfew منتشراً اعتقد العشابون أنه كان علاجاً للحمى، وزرعوا النبات ذا الرائحة القوية حول منازلهم -قديماً- آملين أن يصفي هذا العشب الهواء من الملاريا، والتي اعتقدوا خطأ أنها نتجت عن الهواء الفاسد (تأتي كلمة ملاريا من الكلمة الإيطالية Mala أي سيء، aria أي هواء).

أصابت الملاريا أوروبا بالطاعون منذ عهود ما قبل التاريخ. كانت الملاريا غير قابلة للعلاج حتى عاد المستكشفون الأسبان بلحاء الكينا، واستطاع الكيميائيون استخلاص المكون المضاد للملاريا فيه، الكينين. أثبت الكينين نجاحاً باهراً في علاج الملاريا وسرعان ما أدى

ذلك إلى انحسار الأضواء عن الأعشاب الأخرى التي علاجت الحمى. وهكذا، أصبح يطلق على الأقحوان الكينين البري، ولكن لم تصمد هذه التسمية، فالكينين أثبت عملقة في علاج الملاريا لم يستطع الأقحوان أن يجاريها.

بعد فترة، أوصى بعض العشابين باستخدام الأقحوان لأمراض أخرى غير الحمى، خاصة الصداع. في القرن ١٧، وصف جون باركنسون –من إنجلترا– الأقحوان بأنه "فعال جداً لكل آلام الرأس". ثم بعد ذلك بمائة عام كتب جون هيل: "في أسوأ أنواع الصداع، يتخطى أثر هذا العشب ما يفعله غيره".

التزم معظم العشابين بالاستخدام التقليدي للأقحوان في الاستخدامات النسائية. مع ذلك، فإن العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر سماه "مقوي عام للرحم"، ووصفه في صورة شاي لعلاج البرد واحتقان الصدر. كما أدرك كولبيبر تراجع استخدام العشب، فكتب: "لا يستخدم كثيراً في الممارسات الحالية".

أدخل المستعمرون الأوائل العشب إلى أمريكا الشمالية حيث كانت الملاريا مشكلة كبيرة أيضاً. ولكن حيث إن العشب بطل استخدامه في إنجلترا، فقد توقف استخدامه هناك كذلك.

وصف الأطباء الانتقائيون الأمريكيون في القرن ١٩ (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) الأقحوان كمحفز للحيض، وعلاج لمتاعب الحيض، وبعض الأمراض المسببة للحمى غالباً.

الاستخدامات العلاجية

في نهاية السبعينيات، أدت الصدفة إلى لقاء اثنين من الذين يعانون من الصداع النصفي مما جعل الملاحظات القديمة عن أثر الأقحوان في علاج "آلام الرأس" تظهر كأمر محتوم.

الصداع النصفي: كانت زوجة رئيس القسم الطبي في الهيئة القومية للفحم عرضة للصداع النصفي. سمع أحد عمال التعدين عن شكواها. وعندما اصطحبت زوجها لزيارته في منجمه، أخبرها أنه كان يعاني منذ فترة طويلة من الصداع حتى بدأ في مضغ أوراق الأقحوان يومياً. شعرت المرأة بتحسن فور تجريب العشب. وبعد ذلك بأربعة عشر شهراً، لم تعد تشعر بأي صداع مرة أخرى.

المدير الطبي للهيئة أخبر د.ستيورت جونسون من عيادة الصداع النصفي في لندن عن تجربة زوجته. قام د.جونسون بعمل دراسة إرشادية أعطى خلالها ١٠ من مرضاه أوراق الأقحوان. أعلن ٣ منهم عن شفائهم التام، أما السبعة الباقين، فقد أعلنوا تحسناً ملحوظاً.

بعد ذلك، قام د.جونسون بإعطاء الأقحوان لـ ٢٧٠ من مرضاه. سجل ٧٠٪ منهم ارتياحاً ملحوظاً. وقد كان العلاج العادي غير فعال تماماً لمعظمهم.

أخيراً، نظم د.جونسون تجربة علمية دقيقة مزدوجة السرية. تناول بعض المشاركين الأقحوان، بينما تناول البعض الآخر أقراصاً لا تحتوي على مادة فعالة. لم يعرف أي من المشاركين أو الباحثين من الذي حصل على أي من العلاجين حتى نهاية التجربة (وذلك معنى مزدوجة السرية). تجاوز الأقحوان أثر الأقراص اللادوائية بصورة كبيرة.

بعد أن أنهى د.جونسون بحثه بفترة وجيزة، كتب في تقرير بمجلة Lancet الطبية البريطانية نتائج تجارب أكثر دقة. تم إعطاء ٧٢ شخصاً مصاباً بالصداع النصفي بصورة مزمنة، عشوائياً، إما أقراصاً لا تحتوي على علاج وإما كبسولات من مسحوق الأقحوان المجفف–المجمد تحتوي على ٨٥ مجم (ما يعادل ورقتين متوسطتين) يومياً. لم يعرف أي من المشاركين أو الباحثين من الذي حصل على أي من العلاجين. بعد شهرين، تبادل الفريقان العلاج، فالذين تعاطوا الأقراص اللادوائية قاموا بتعاطي الأقحوان والعكس بالعكس. كانت النتائج مذهلة:

قضى الأقحوان على ٢٤٪ من حالات الصداع النصفي، وكانت حالات الصداع التي تحدث أقل مقارنة بسابقتها، وكان القيء والغثيان أقل بصورة ملحوظة.

منذ ذلك الحين، والعديد من الدراسات أظهرت فعالية الأقحوان في علاج الصداع النصفي. مع ذلك، فقد أظهرت دراسة ألمانية واسعة الانتشار عام ١٩٩٦م أن العشب غير مفيد. اتضح بعد ذلك أن هذه الدراسة استخدمت صبغة من الأقحوان (مستخلص بالكحول) وليس الأوراق التي أثبتت فعالية في كل الدراسات السابقة.

راجع الباحثون البريطانيون عام ١٩٩٨م ٥ دراسات عن أثر الأقحوان في منع الصداع النصفي، وباستخدام تقنيات إحصائية معقدة لجمع الدراسات كما لو كانت كلها فروعاً لتجربة واحدة (ما يطلق عليه Meta analysis) كان استنتاج الباحثين: نجح الأقحوان في منع الصداع النصفي.

متاعب الهضم: يحتوي الأقحوان مثل قريبه النباتي الكاموميل على مواد كيميائية تهدئ عضلات الجهاز الهضمي، مما يجعل العشب مضاداً للتقلصات. جرب تناول الأقحوان بعد الأكل للوقاية من اضطرابات الهضم.

شئون صحة المرأة: لا تلطف الأعشاب مضادة التقلص الجهاز الهضمي فقط، بل العضلات اللاإرادية الأخرى كذلك، ومنها عضلات الرحم. إلى جانب أن الأقحوان لديه القدرة على معادلة بعض البروستاجلاندينات (المواد التي رُبطت بالألم والالتهاب). قد يكون ذلك سبباً آخر لفعالية الأقحوان في علاج الصداع النصفي. تلعب البروستاجلاندينات دوراً في تقلصات الحيض كذلك. يؤيد أثر الأقحوان كمضاد للتقلصات ومضاد للبروستاجلاندينات استخدامه التقليدي في علاج متاعب الحيض.

تحت التجربة

أظهرت إحدى الدراسات على الحيوانات أن للأقحوان أثراً مهدئاً. إذا تم أخذ العشب قبل النوم، فقد يساعد في إحداث النوم.

أشار تقرير آخر إلى قدرات الأقحوان في محاربة الأورام. من المبكر جداً اعتبار الأقحوان كعلاج للسرطان، ولكن ذلك اليوم قد يأتي.

توصيات الوصفة العلاجية

امضغ ورقتين خارجيتين أو مجففتين-مثلجتين من أوراق الأقحوان، أو خذ حبوباً أو كبسولات تحتوي على ٨٥ مجم من كل مادة الأوراق للتحكم في معدل وشدة نوبات الصداع النصفي. يفضل معظم الناس الحبوب والكبسولات نتيجة الطعم اللاذع للأقحوان.

إذا لم يبدو أن الأقحوان قد نفع خلال بضعة أسابيع، فجرب أن تغير النوع الذي تتناوله قبل أن تفكر في الإقلاع عن العشب. فقد أظهر تقرير في مجلة Lancet أن بعض الحبوب والكبسولات تحتوي على كميات قليلة جداً من العشب.

خذ الأقحوان كمنقوع حين ترغب في تحسين الهضم أو تحفيز الحيض. استخدم نصف إلى ملعقة صغيرة من العشب لكل كوب ماء مغلي، انقعه لمدة ٥-١٠ دقائق، ثم صفه. تناول حتى كوبين يومياً.

لا تعطِ الأقحوان لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

مع أن الأقحوان يثبط الصداع النصفي، إلا أنه لا يشفيه. فالألم يعود عند التوقف عن العلاج بالعشب أو تعليقه لفترة؛ مما يعني أن الذين يعانون من الصداع النصفي يجب أن يستعدوا لاستخدام الأقحوان لفترات طويلة. استخدم العشب لعلاج الصداع النصفي على مدى ٢٠ عاماً بدون مشاكل تذكر، ولكن لا يوجد بحث يفحص الآثار طويلة المدى للعشب.

لم يظهر أن الأقحوان يسبب انقباض الرحم، ولكنْ له تاريخ شعبي طويل في تحفيز الحيض. يجب على الحوامل التمسك بالحرص وعدم تناول العشب.

قد يؤدي مضغ أوراق الأقحوان إلى حدوث قرح في الفم. كما سجل بعض الأشخاص آلاماً بالبطن نتيجة استخدام العشب.

قد يثبط الأقحوان تجلط الدم. المصابون بأمراض التجلط، والذين يأخذون أدوية مضادة للتجلط أو مكملات مثل فيتامين "هـ" يجب عليهم استشارة الطبيب قبل استخدام الأقحوان.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يعتبر الأقحوان آمناً للبالغين غير الحوامل أو المرضعات، وغير المصابين بأمراض التجلط والذين لا يتناولون مضادات التجلط، عند استخدامه في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب تقرحات الفم أو اضطراب المعدة، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الأقحوان نبات معمر يصل إلى ٣ أقدام، وله أزهار جميلة تشبه زهرة الربيع بمركزها الأصفر وأوراقها البيضاء التي تصل إلى ٢٠ ورقة. للاستخدام الشخصي في منع الصداع النصفي، سيكفيك القليل من النباتات.

يزرع الأقحوان من البذور، ولكن يوصي معظم الخبراء بزراعة العقل الجذرية عند وصول درجة الحرارة إلى ٧٠°ف. اجعل النباتات على بعد ١٨ بوصة من بعضها البعض.

يظهر الأقحوان كأفضل ما يكون في الظل الجزئي. ينشط الروث النمو بصورة أفضل. شذب براعم الأزهار لتشجيع تفتحها. احصد الأوراق عند نضجها.

يكره النحل الأقحوان ويتجنبه بشكل عام، فلذلك لا تزرعه حول نباتات أخرى تحتاج إلى التلقيح بوساطة النحل. يمكن أن ينمو النبات داخل المنزل أيضاً طوال العام كنبات منزلي.

إكليل الجبل

المادة الحافظة الطبيعية اللذيذة



العائلة: الشَفَويّات؛ تتضمن أيضاً أنواع النعناع

يعرف أيضاً باسم: نَدَى البَحْر

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

قبل اختراع عمليات التبريد بآلاف السنين، لاحظ القدماء أن تغليف اللحوم في أوراق إكليل الجبل Rosemary المهروسة يحافظ على اللحوم ويمنحها عطراً منعشاً ونكهة سارة، وإلى يومنا هذا يظل العشب مفضل في أطباق اللحوم.

وأدت قدرة إكليل الجبل على إبقاء اللحوم إلى الاعتقاد أيضاً بأنه يساعد على إبقاء الذاكرة. ولبس الطلاب اليونانيون أكاليل العشب لتقوي قدرتهم على التذكر. ومع مرور الوقت دخل العشب في مراسم العرس كرمز للإخلاص والوفاء بين الزوجين، كذا في الجنائز لمساعدة الأحياء على تذكر الموتى وفي مسرحية هاملت، تعطي أوفيليا هاملت غُصْناً وتقول له "هو ذا إكيل الجبل... للذكرى".

التاريخ العلاجي

استعمل القدماء إكليل الجبل كما استعملوا سائر الأعشاب العطرية الحافظة في علاج أمراض الرأس والتنفس والهضم. وخلط الأطباء الصينيون إكليل الجبل مع الزنجبيل لعلاج الصداع وعسر الهضم والأرق والملاريا.

وأثناء القرون الوسطى، ونتيجة ارتباط إكليل الجبل بحفلات الزفاف، فقد ظهر استعماله كتعويذة للحب. فإذا نقر شخص آخر بأغصان إكليل الجبل التي تحتوي على زهرة متفتحة، فإنه من المفترض أن يقع الاثنان في الحب.

وكان إكليل الجبل العطري يوضع تحت الوسائد حيث كان من المعتقد أنه يطرد الأحلام السيئة. وكان يزرع حول البيوت ليدفع شرور السحرة. ومع حلول القرن ١٦، أصبحت هذه الطقوس مثاراً للنزاع في إنجلترا، حيث كان يعتقد أنها تعني أن هذه البيوت يحكمها النساء. وكان الرجال يعمدون إلى تمزيق النبات كدليل على أنهم –وليست نساؤهم– هم الذين يحكمون البيت.

وفي عام ١٢٣٥م، أصيبت الملكة إليزابيث ملكة هنجاريا (المجر) بالشلل. وكما تقول الأسطورة، فقد قام أحد النساك بنقع باوند من إكليل الجبل في جالون من

النبيذ لعدة أيام، ثم دلك أطرافها حتى شُفيت. وأصبح مزيج إكليل الجبل والنبيذ يعرف بـ"ماء ملكة هنجاريا" وكان يستخدم من الخارج للوقاية من النقرس وقشرة الرأس والصلع وأمراض الجلد. ومع مرور القرون دخل نعنع الماء والمردقوس فيما أصبح يعرف بعد ذلك بـ"ماء هنجاريا".

وكان الفرنسيون يعلقون إكليل الجبل في غرف التمريض وفي المستشفيات كنوع من البخور الشافي وأطلقوا عليه Incensier. ومؤخراً، أثناء الحرب العالمية الثانية كانت المرضات في فرنسا يحرقن خليط أوراق إكليل الجبل وثمار العرعر في المستشفيات لتطهيرها.

وأدخل المستعمرون إكليل الجبل إلى أمريكا الشمالية. وأوصى أحد المراجع الطبية المبكرة The American New Dispensatory بأوراق وأزهار العشب وماء هنجاريا لعلاج المشاكل النفسية ومتاعب الحيض والسكتات الدماغية والشلل والدوخة.

وكم كان غريباً أن يستعمل الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) إكليل الجبل بصورة محدودة وهم الأنصار العظام للطب النباتي. وأشار المرجع الأساسي لهم King's American Dispensatory إلى استعمال العشب كمساعد على الهضم وإدرار الطمث، ولكنهم أعلنوا أنه كان "نادراً ما يستعمل إلا كمعطر".

ويقول العشابون المعاصرون: إن إكليل الجبل ينشط الدورة الدموية والجهاز الهضمي والعصبي، ويوصون به لعلاج الصداع وعسر الهضم والاكتئاب، كما يمكن أن يُستعمل كغرغرة لرائحة الفم الكريهة. كما يؤيدون أيضاً استعماله من الخارج لألم العضلات، وفي الحمامات للاسترخاء.

ويستعمل المعالجون الشعبيون في أمريكا الوسطى زيت إكليل الجبل كطارد للحشرات ومدر للطمث.

الاستعمالات العلاجية

لا يضمن إكليل الجبل وفاء الأزواج أو ذكريات الأحباب الذين رحلوا، ولكن القدماء كانوا على حق في قدرة العشب على الحفاظ على اللحوم.

تسمم الغذاء: تفسد اللحوم جزئياً لأن دهونها تتأكسد وتتزنخ. ويحتوي إكليل الجبل وزيوته على مركبات فعالة مضادة للتأكسد. وفي الحقيقة، يمكن مقارنة تأثير إكليل الجبل الحافظ إيجابياً بالمواد التجارية الحافظة للطعام مثل BHA و BHT.

وتأثير إكليل الجبل الحافظ قد يعمل على منع تسمم الطعام الذي تحمله معك أثناء نزهاتك. اخلط كمية كبيرة من الأوراق المسحوقة مع لحوم الهامبورجر وسمك التونة والباستا وسلطات البطاطس.

العدوى: نفس المركبات التي تمنع فساد الطعام تعوق أيضاً تأثير الكثير من الجراثيم التي يمكن أن تسبب العدوى. لعلاج الجروح البسيطة يمكنك استعمال بعض الأوراق المسحوقة لإكليل الجبل على المكان المصاب وأنت في طريقك قبل تطهير الجرح وربطه.

متاعب الهضم: مثل معظم أعشاب المطبخ يمكن أن يساعد إكليل الجبل على ارتخاء العضلات الملساء المبطنة للقناة الهضمية، وبالتالي يمكن أن يستعمل كمضاد للتقلصات. ويبدو أن القدماء كانوا على حق عندما استعملوا إكليل الجبل كمعين على الهضم. وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال إكليل الجبل لعلاج عسر الهضم.

الاحتقان: مثل الأعشاب العطرية الأخرى، قد يساعد إكليل الجبل على تخفيف احتقان الأنف والصدر المصاحب لنزلات البرد والأنفلونزا والحساسية.

شئون صحة المرأة: لا تهدئ مضادات التقلص القناة الهضمية فقط ولكن العضلات الملساء الأخرى، مثل: الرحم. وكمضاد للتقلص، فإن إكليل الجبل من المفترض أنه يهدئ الرحم، إلا أن الباحثين الإيطاليين اكتشفوا أنه بالفعل له تأثير عكس ذلك.

ويجب على النساء الحوامل أن يتجنبن المستحضرات الطبية لإكليل الجبل. بعض النساء الأخريات قد يجربن العشب لإدرار الطمث.

تحت التجربة

تساعد مضادات الأكسدة على منع حدوث السرطان. ويحتوي إكليل الجبل على كمية كبيرة منها مما جعل الباحثين في جامعة بنسلفانيا أن يضيفوا الأوراق المسحوقة إلى غذاء بعض حيوانات التجارب. ثم تم حقن كل الحيوانات بمواد كيميائية معروفة بإحداثها السرطان. وبالمقارنة بالحيوانات التي أكلت الطعام العادي فإن تلك التي استعملت إكليل الجبل تمتعت بحماية ملحوظة ضد السرطان.

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد منقوع عطري مستساغ الطعم لتهدئة المعدة أو لإزالة احتقان الأنف، تُنقع ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب كمسحوق لكل كوب من الماء المغلي، ويترك المنقوع لمدة ١٠-١٥دقيقة، ويصفى بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة منزلية، خذ ربع إلى نصف ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يمكنك إعطاء مستحضرات إكليل الجبل المخففة للأطفال أقل من سنتين.

عامل الأمان

في الجرعات التي تؤخذ بالمطبخ، لا يسبب إكليل الجبل أي ضرر، إلا أن جرعات صغيرة من زيت إكليل الجبل قد تسبب تهيجاً في المعدة والكلى والأمعاء. كما أن الجرعات الكبيرة قد تسبب التسمم. لا تتناول أكثر من نقطة أو نقطتين من زيت إكليل الجبل المركز.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يندرج إكليل الجبل في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب آمنة الاستعمال عموماً. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- فإن إكليل الجبل يعتبر آمناً لهم إذا استعمل بالجرعات الموصى بها بالضبط.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

إكليل الجبل نبات خشبي معمر، دائم الخضرة، له رائحة تشبه رائحة الصنوبر، أوراقه إبرية ضيقة. يصل ارتفاع العشب إلى حوالي ٣ أقدام في الولايات المتحدة، ويزهر أزهاراً صغيرة نيلية اللون في فصل الصيف. وإكليل الجبل الزاحف يستعمل كثيراً في الولايات المتحدة الغربية ككساء للأرض وحول جدران الحدائق.

يمكن لإكليل الجبل أن ينمو من البذور، ولكن إنباته قد يكون مشكلة، فضلاً عن أن الشتلات تنمو ببطء. ولهذا يفضل معظم زارعي الأعشاب أن يبدءون بالعُقل. ابذر البذور في فصل الربيع، وباعد بينها بمسافة ٦ بوصات. وازرع العقل في التربة الرملية، واترك فقط ثلث كل غُصَيْن ظاهراً للخارج.

يفضل إكليل الجبل التربة الرملية الخفيفة جيدة الصرف، في وجود الشمس المشرقة. والسقي الزائد قد يسبب تعفن الجذور. والنبات عادة ما ينجو من درجات الحرارة المنخفضة في الشتاء، ولا يحتاج إلى عناية خاصة. إذا كنت تعيش حيث تنخفض درجة الحرارة تحت الصفر، فازرع النبات في كل خريف أو في أوعية خاصة وأحضرها إلى داخل البيت مع كل شتاء واحفظها في مكان تواجه نوافذه الجنوب.

اقطع الغصون وانزع الأوراق في أي وقت بعد أن يصبح النبات راسخاً قوياً.

إكليلة المروج

الأسبرين العشبي



العائلة: الوَرْدِيّات؛ تتضمن أيضاً الورد، الخوخ، اللوز، التفاح، الفراولة

يعرف أيضاً باسم: شجرة العروس، شجرة الميدا، ملكة المروج، إسبيرية، النبتة المتدلية

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار

من النادر جداً أن نجد خزانة طبية لا تحتوي على الأسبرين، ومن الأكثر ندرة أن نجد أحداً يعرف أننا ندين بكلمة أسبرين للعشب العطري الجميل إكليلة المروج Meadowsweet.

التاريخ العلاجي

أثناء العصور الوسطى، اشتهر العشب كمعطر للهواء أو كـ "عشب فواح"، نتيجة لرائحته العطرية الشذية التي تشبه رائحة اللوز. فكانت إكليلة المروج تنثر حول البيوت لتزيل الروائح الكريهة في وقت كان الناس فيه قليلي الاستحمام، وشاركت الحيوانات الإنسان في أماكن المعيشة.

وكتب قديماً العشاب الإنجليزي جون جيرارد أن "أوراقه وأزهاره تفوق جميع الأعشاب العطرية الأخرى في استخدامها لتزيين المنازل حيث تنعش رائحته المشاعر". وكانت الملكة إليزابيث الأولى مفتونة بالعشب الذي انتشر في المكان الذي تعيش فيه.

وأخذ العشب مكانته في باقات التهنئة بالزفاف لرائحته العطرية العذبة، وأزهاره الفاتنة؛ لذلك من أسماء العشب "شجرة العروس". واستعملت إكليلة المروج أيضاً لإعطاء النكهة للميدا، وهي شراب مخمّر يُعدّ من العسل وعصارة الفاكهة، لذلك من أسماء العشب أيضاً "شجرة الميدا".

وأكد جيرارد دور العشب في الشفاء: "غلي الأزهار مع النبيذ، وشربها يذهب بالحمى بعيداً، واستعمال ماء الأزهار للعين يزيل الحرقان والهرش وينقي الرؤية". وأوصى العشابون فيما بعد باستعمال إكليلة المروج لعلاج الإسهال، والحمى، والتهاب المفاصل، والصرع، وأمراض الجهاز التنفسي.

وأدخل المستعمرون العشب إلى نصف الكرة الغربي. وفي أمريكا أثناء القرن ١٩، اعتبر الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) إكليلة المروج مادة قابضة رائعة... في حالات الإسهال. كما أنها ليست ضارة للمعدة مثل الأنواع الأخرى المستعملة... ووصفوا أيضاً العشب لعلاج تقلصات الطمث والإفرازات المهبلية.

ويوصي العشابون المعاصرون باستعمال إكليلة المروج في علاج البرد، والأنفلونزا، والغثيان، وحرقان القلب، والإسهال في الأطفال، واضطرابات الهضم الأخرى، وآلام المفاصل، وهبوط القلب الاحتقاني.

من الساليسين إلى الأسبرين

في عام ١٨٣٩م، اكتشف كيميائي ألماني أن براعم أزهار إكليلة المروج تحتوي على الساليسين، وهي نفس المادة التي تم فصلها من لحاء الصفصاف الأبيض قبل ١١ عاماً. وللساليسين تأثير فعال في تخفيف الألم (مسكن)، وعلاج الحمى، وكمضاد للالتهاب.

وللأسف، فإن الساليسين (وكذلك المركبات الشبيهة به مثل حمض الساليسيلك) يمكن أن يسبب آثاراً جانبية خطيرة مثل اضطراب المعدة، والغثيان، والإسهال، ونزيف بالمعدة، وطنين بالأذن، وفي جرعات عالية يمكن أن يحدث شللاً وظيفياً في التنفس ثم الوفاة.

وعمل الكيميائيون على الاستفادة من مميزات الساليسين وحمض الساليسيلك، وتجنب مخاطرهما. ففي سنة ١٨٥٣م، أضاف الكيميائيون الألمان مجموعة الأسيتيل Acetyl لمستخلص إكليلة المروج، وقاموا بتصنيع الأسيتيل ساليسيلك Acetylsalicylic.

ولأن كلمة Acetylsalicylic طويلة، فإن العلماء الذين صنعوا هذا المركب جمعوا حرف a المأخوذ من كلمة acetyl مع كلمة spirin وهي أحد الأسماء اللاتينية للعشب، فكانت كلمة aspirin.

وهذا المركب الجديد له تأثير فعال ضد الحمى والألم والالتهاب أقوى من الساليسين أو حمض الساليسيلك، إلا أن له نفس الآثار الجانبية مثلهما، مما خيّب آمال صانعيه، ونشروا أخبار اكتشاف الأسبرين في جريدة طبية ألمانية مغمورة، واستمر الدواء منسياً حوالي ٥٠ عاماً.

وفي أواخر تسعينيات القرن ١٩، كان الكيميائي الألماني فيلكس هوفمان قلقاً بشأن والده المصاب بالالتهاب المفصلي الروماتيدي، ولم تُجْدِ العلاجات المتاحة معه، مع آثارها الجانبية الكثيرة. لذلك قام هوفمان -الذي يعمل في شركة فريدريك باير الدوائية- بجمع الجرائد ليهتدي إلى علاج أفضل لالتهاب المفاصل، وعثر على المقال القديم عن الأسبرين، وقرر أن يصنع كمية من الأسبرين بنفسه. وكما تمضي القصة، فقد أعطى بعضه لوالده الذي شعر بفعالية الأسبرين، وقلة آثاره الجانبية بالنسبة للأدوية الأخرى التي استعملها.

في البداية، قضى هوفمان وقتاً صعباً لكي يبيع الأسبرين إلى رؤسائه في باير. وأخيراً، تأكدوا من فعاليته. وفي عام ١٨٩٩م، قدموا حمض الأسيتيل ساليسيلك إلى أوروبا وأمريكا الشمالية تحت الاسم التجاري "أسبرين".

وبسرعة أصبح الأسبرين الدواء المفضل في البيت لتسكين الألم. وفيما بعد، فقدت باير تسجيل العلامة التجارية لاسم الأسبرين في واحدة من أوائل المعارك في حماية العلامة التجارية في الولايات المتحدة. وحكمت المحكمة أن الكلمة قد تجاوزت إلى الاستعمال العام، وروجت باير لمنتجها باسم "أسبرين باير".

الاستعمالات العلاجية

برغم أن إكليلة المروج قد أعطتنا الأسبرين، إلا أنها لا تفي بكل التأثيرات العلاجية المرغوبة. ولايزال لها بعض التأثيرات الرائعة.

الألم، والحمى، والالتهاب: لا تجمع إكليلة المروج تأثير الأسبرين المسكن للألم والخافض للحرارة والمضاد للالتهاب؛ فالعشب يحتوي على نسبة صغيرة من الساليسيلات، لذلك حتى المنقوع عالي التركيز منها قد لا يكون له تأثير كبير، بينما تحتوي الصبغة على نسبة أكبر من الساليسيلات ولها تأثير أقوى.

على الجانب الآخر، فإن إكليلة المروج من غير المحتمل أن تسبب الآثار الجانبية الرئيسية التي يسببها الأسبرين مثل اضطراب المعدة. وفي الحقيقة، فإن بعض التجارب المعملية القليلة أوضحت أن العشب يحمي حيوانات التجارب من قرح المعدة التي يسببها الأسبرين، وهذه النتيجة أيدت ملاحظات الانتقائيين، على أن العشب له تأثير لطيف على المعدة. ومع ذلك، فقد رجحت إحدى الدراسات على الحيوانات -على الأقل- أن إكليلة المروج تزيد من مخاطر الإصابة بالقرح عندما تعطى مع الأدوية التي تسبب القرح.

إذا فضلت استعمال المستحضر العشبي بدلاً من المستحضرات الصيدلانية، وخصوصاً إذا سبب الأسبرين اضطراباً لمعدتك، يمكنك أن تجرب إكليلة المروج لعلاج الصداع والتهاب المفاصل. وإذا كنت تستعملها مع الأسبرين أو مسكن آخر للألم، فعليك أن تخفض جرعتك من الدواء.

نزلات البرد: حيث إن إكليلة المروج تساعد على تخفيف الألم وخفض الحرارة، فإن اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) أقرت استعمال إكليلة المروج لعلاج البرد.

الإسهال: تحتوي إكليلة المروج على مادة التانينات القابضة، التي يمكن أن تساعد على علاج الإسهال. بالإضافة إلى ذلك، فقد وضحت إحدى الدراسات الأوروبية أن العشب له تأثير فعال ضد الشيجللا ديسينتيري Shigella Dysenteriae، وهي نوع من البكتريا التي تسبب الإسهال، وهذه النتيجة تؤيد بعض استعمالات العشب التقليدية لعلاج هذه الحالة.

عدوى الجهاز البولي: إكليلة المروج فعالة ضد الإيشيريشيا كولاي وهي البكتريا المسببة لعدوى الجهاز البولي. وقد وصفت إحدى المقالات استعمال العشب كمطهر للجهاز البولي.

تحت التجربة

أثبتت بحوث كثيرة أن جرعة صغيرة من الأسبرين (نصف إلى قرص واحد يومياً) تعمل على منع تجلط الدم، الذي قد يتسبب في حدوث نوبات القلب أو السكتات الدماغية. وتأثير إكليلة المروج على نوبات القلب والسكتات الدماغية لم ينل درجة كافية من البحث، ولكن بعض الدراسات الحيوانية بينت أن العشب له تأثير مضاد للتجلط، لذلك فمن المحتمل أن له حماية مماثلة للجهاز البولي.

وأوضحت الدراسات أن الأسبرين يقلل أيضاً من مخاطر سرطانات الجهاز الهضمي، وخصوصاً سرطان القولون. وحتى الآن، ليست هناك دراسات تربط بين استعمال إكليلة المروج وانخفاض نسبة حدوث هذه الحالات، ولكن قد يبدو من المعقول افتراض أن العشب قد يقدم فوائد مماثلة.

وأظهرت إحدى الدراسات أن الساليسين يخفض مستوى سكر الدم (الجلوكون) مما يعني أنه قد يكون للعشب دور في علاج مرض السكر.

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد منقوع له تأثير قابض، استعمل ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب المجفف المسحوق لكل كوب ماء مغلي، ثم انقعه لمدة ١٠ دقائق، ثم صفه لو أردت ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ إكليلة المروج لأطفال أقل من سنتين، أو لأطفال أقل من ١٦ سنة مصابين بالبرد أو الأنفلونزا أو الجديري. وبالنسبة للأطفال الآخرين والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

من الأمور المؤكدة، أن الأسبرين قد يسبب حدوث الربو. وأثبت البحث أن إكليلة المروج لها نفس التأثير. لهذا السبب، فإن مرضى الربو أو من لديهم حساسية للأسبرين يجب ألا يستعملوا إكليلة المروج.

وفي الأطفال تحت ١٦ سنة الذين يشتكون من الحمى بسبب البرد أو الأنفلونزا أو الجديري، فإن الأسبرين قد يرتبط بحدوث متلازمة راي Reye's Syndrome، وهي حالة نادرة، ولكنها مميتة. وإكليلة المروج لا ترتبط بهذه الحالة، لكن لأن لها ارتباطاً بالأسبرين، فإنه يجب على الأطفال المصابين بالحمى بسبب هذه الأمراض ألا يأخذوا إكليلة المروج.

والدراسات التي أجريت على الحيوانات في أوروبا، ترجح أن إكليلة المروج تسبب انقباضاً للرحم. والعشب ليس له تاريخ في استعماله كمنشط للحيض، ولكن لأن الأسبرين مرتبط بنسبة كبيرة من العيوب الخِلقية، يجب على السيدات الحوامل أو اللاتي يرغبن في الحمل ألا يأخذن إكليلة المروج.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA إكليلة المروج ضمن قائمة الأعشاب غير محددة الأمان. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين لا يعانون من قرحة المعدة، أو التهاب المعدة، أو أمراض الجهاز الهضمي المزمنة، أو مشاكل تجلط الدم، ولا يأخذون أدوية تحتوي على الأسبرين أو الساليسيلات، فإن العشب يعتبر آمناً لهم إذا استعمل بالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

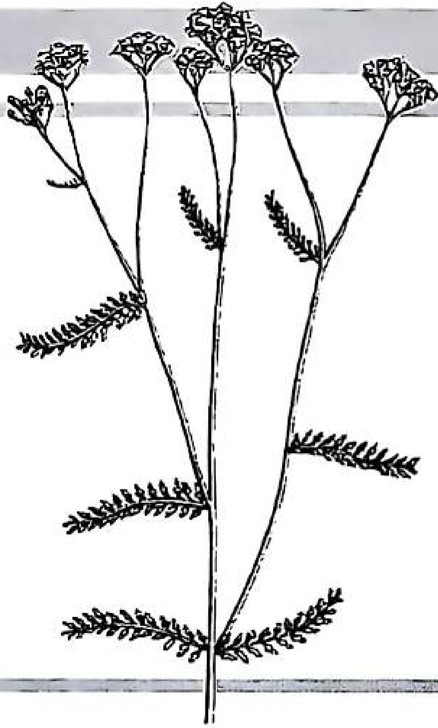
إكليلة المروج عشب جذاب معمر، يصل ارتفاعه ٢-٦ أقدام. لها أوراق تشبه أوراق شجرة الدردار، وأزهارها صغيرة ملتفة بيضاء أو وردية، وتتجمع في عناقيد كبيرة، وتزهر طوال فصل الصيف، ولها رائحة اللوز المعطرة، وتتدلى عناقيد الأزهار، لذلك من أسماء العشب الشائعة "النبتة المتدلية". وينمو النبات عمودياً، وله أزهار أكثر تمييزاً من باقي نباتات المروج الأخرى؛ لذلك من أسماء العشب "ملكة المروج".

وينمو العشب برياً من نيوفوندلاند إلى أوهيو على ضفاف الجداول، وفي الغابات والمروج الرطبة. وينتشر النبات أفضل عن طريق عقل الساق الزاحفة المعمرة التحت أرضية (الريزومات).

وتنمو إكليلة المروج أفضل في التربة الخصبة الرطبة في الظل الجزئي، وتُجنى الأوراق والأزهار خلال فترة إزهار النبات.

الألفية

الضمادة العشبية



العائلة: المُركَّبات؛ تتضمن أيضاً أقحوان المروج، الهندباء البرية، آذريون الحدائق

يعرف أيضاً باسم: الألفية، ذات الألف ورقة، عشب الجنود الجرحى، عشب الجيش، عشب الرُّعاف (نزيف الأنف)، دموية – حشيشة، لعبة الرجل الشرير، الأخيليا

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، السيقان، الأزهار

تقول الأسطورة: إن البطل اليوناني أخيليوس كان يداوي جروح زملائه الجنود أثناء حرب طروادة بأوراق الألفية Yarrow الريشية الشكل. واكتشف العلماء أن البطل الأسطوري كان على شيء من الحق.

تحتوي الألفية على مركبات موقفة للنزف ومسكنة للألم ومضادة للالتهاب تفيد في علاج الجروح. كما اتضح أيضاً أن الألفية نافعة جداً كمعين على الهضم ومسكن لطيف للوجع، وفي علاج اضطرابات الحيض.

التاريخ العلاجي

حدد أخيليوس استعمال الألفية في العلاج بالأعشاب منذ أكثر من ٢٥٠٠ سنة. وأوصى طبيب القرن الأول دايوسكوريدس –الذي التحق بالجيش الروماني– بفرك النبات المهروس على الجروح.

وللعشب أسماء كثيرة اشتهر بها مثل: عشب الجيش، وعشب الرُّعاف، وعشب الجنود الجرحى، وحشيشة الدم، وكلها تشهد على استعماله لوقف النزف أثناء العصور الوسطى. وربما بسبب اقترانها بالشجار، فإن الألفية قد أصبحت مرتبطة أيضاً بالوحشية والقسوة ومنها جاء الاسم "لعبة الرجل الشرير".

وفي زمان أخيليوس، كان الأطباء الصينيون القدامى يصفون الألفية الأسيوية لعلاج الالتهاب والنزف وغزارة الطمث وعضة الكلب ولدغ الثعابين. كما استعملها الصينيون أيضاً في طقوس الآي تشينج. وأوصى الأطباء الإيرفيديون بالهند بالألفية لعلاج الحمى.

وفي القرن ١٦، كان العشاب الإنجليزي جون جيرالد يصف الألفية لعلاج ورم الأعضاء التناسلية. وفي القرن ١٧، كان جون باكينسون ينصح قائلاً: "إذا وضعت في الأنف، فإنها بالتأكيد سوف توقف النزف"، وكتب معاصره نيكولاس كولبيبر: "الدهان المعمول من الأوراق يشفي الجروح... ويوقف النزف الشديد... نافع للالتهابات والقرح ورائع للبواسير".

أدخل المستعمرون الألفية إلى أمريكا الشمالية... وتحمس سكان أمريكا الأصليون لاستعمالها من الخارج

علاجاً للجروح والحروق، ومن الداخل علاجاً لنزلات البرد والتهاب الحلق والتهاب المفاصل وألم الأسنان والأرق وعسر الهضم.

وفي القرن ١٩، كان الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) يعتبرون الألفية مقوياً للجهاز الوريدي، إلا أنهم قللوا من قيمة دورها القديم في معالجة الجروح. وأوصى كتابهم King's American Dispensatory في عام ١٨٩٨م باستعمال العشب للبول المدمم وسلس البول والبواسير، وتقلصات الطمث والإسهال والدوسنتاريا. وحالات النزف عموماً إذا كانت كمية الدم قليلة.

ويوصي العشابون المعاصرون باستعمال الألفية كما وصفوها أيضاً لعلاج الحمى وعدوى المسالك البولية، وللمساعدة على الهضم.

الاستعمالات العلاجية

لو كان مع أخيليا بعض من الألفية حين جرح في كعبه الضعيف لكان ربما نجا من حرب طروادة.

الجروح: تحتوي الألفية على مواد كيميائية كثيرة تؤيد استعمالها التقليدي في علاج الجروح. اثنان منها: الأخيليتين والأخيلين ينشطان تجلط الدم. مركبات عديدة أخرى -مثل الأزولين، والكافور، والكامازولين، واليوجينول، والمنثول، والكيرسيتين، والروثين، وحمض الساليسيليك- تمنع الالتهاب وتخفف الآلام. ومركبات أخرى كثيرة -مثل التانينات، والتيربينيول، والسينيول- تعمل كمطهرات.

متاعب الهضم: الكامازولين أحد الكيميائيات الموجودة في الألفية (البابونج أيضاً) يعمل على ارتخاء العضلات الملساء في القناة الهضمية، وهذا يجعل للعشب تأثيراً مضاداً للتقلصات.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الألفية كمساعد على الهضم.

شئون صحة المرأة: لا تعمل مضادات التقلص على ارتخاء القناة الهضمية فحسب، ولكن أيضاً العضلات الملساء الأخرى مثل الرحم. وهذا يعتبر بعض التأييد لاستعمال الألفية في علاج تقلصات الطمث.

التوتر، والقلق، والأرق: تحتوي الألفية على نسبة ضئيلة من مادة منومة تسمى الثوجون، وهذه المادة يعادل تأثيرها تأثير الماريجوانا (القنب الهندي) ووجود الثوجون في الألفية قد يفسر استعمال العشب التقليدي كمهدئ.

وفي جرعات عالية، يصبح الثوجون ساماً. ولكن الجرعات الموصى بها من الألفية لا تحتوي على كمية يمكن أن تسبب ضرراً.

تحت التجربة

أوضحت دراستان أجريتا على الحيوانات أن الألفية تقي الكبد من تأثير السموم وتوصلت إحدى التجارب العلمية في الهند إلى أن الألفية قد تساعد في علاج الالتهاب الكبدي. إذا كنت مريضاً بالكبد، فناقش طبيبك في إمكانية استعمال الألفية بالإضافة إلى العلاجات القياسية المقررة.

توصيات الوصفة العلاجية

لعلاج الجروح، استعمل الأزهار والأوراق الجافة للجروح والخدوش إلى أن تتمكن فيما بعد من تطهيرها وتضميدها. للمساعدة على إسراع الالتئام، يمكن استعمال العشب من الخارج لتطهير الجروح والجلد الملتهب.

لإعداد منقوع يعالج اضطرابات الهضم ويعمل أيضاً كمهدئ، أضف ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب

الجاف لكل كوب ماء مغلي، ويترك المنقوع لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ثم يصفى بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً. للألفية طعم مميز نافذ ومرّ. لتحسين النكهة يمكن إضافة عسل النحل أو السكر أو الليمون أو تخلط العشب مع مزيج شراب عشبي.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ مستحضرات تحتوي على جرعات علاجية لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

الجرعات الكبيرة من الألفية قد تغير لون البول إلى اللون البني الداكن. وهذا شيء غير ضار ولا ينبغي أن يسبب ذعراً.

لا تحتوي المؤلفات الطبية على أي تقارير عن سمية الألفية، ولكن قد يظهر طفح جلدي عند ملامسة النبات في الأشخاص ذوي الحساسية للرجيد.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أقرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA استعمال مستخلص الألفية الخالي من الثيوجون في المشروبات.

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين لا يتعاطون أدوية مهدئة أو مخدرة تعتبر الألفية آمنة إذا استعملت بالجرعات الموصى بها تماماً.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل طفح جلدي أو إسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الألفية نبات جذاب معمر، يعلو إلى ٣ أقدام، مغطى بوبر ناعم، أوراقه الريشية منقسمة إلى ما يبدو مثل آلاف من الوريقات الصغيرة؛ لذا تسمى الألفية أو ذات الألف ورقة. تنمو أزهار الألفية الكثيرة الصغيرة في عناقيد كثيفة على سيقان خيمية الشكل في فصل الصيف.

تنمو الألفية بسهولة من البذور أو العقل الجذرية التي تزرع في الربيع أو الخريف. ازرع البذور تحت سطح التربة الناعمة مباشرة، واحفظها رطبة حتى تنبت، عادة خلال أسبوعين. باعد بين الشتلات بمسافة ١٢ بوصة. تتكيف الألفية مع العديد من أنواع التربة ولكنها تحتاج الصرف الجيد، وتفضل التربة المخصبة باعتدال، في ضوء الشمس الساطع. اقطع النبات كل بضع سنين؛ لكي تحافظ على نموها قوية.

اجمع الألفية عندما يزهر النبات، ثم علقها كي تجف.

الأوكالبتوس

علاج البرد والأنفلونزا الاسترالي



العائلة: الآسيّات؛ تتضمن أيضاً الآس، البلقاء المتعاقبة، القرنفل

يعرف أيضاً باسم: شجرة الصمغ، الصمغ الأزرق، شجر الحمى الاسترالي

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

إذا سبق أن استخدمت غسول فم ليسترين أو مضاداً للاحتقان مثل فيكس فابوروب Vicks VapoRub، فلا شك أنك ستكون معتاداً على الرائحة المنعشة والمتفردة للأوكالبتوس Eucalyptus. وكذلك إذا سبق لك رؤية الكوال (حيوان استرالي)، فلابد أنك رأيت الأوكالبتوس لأن الأوراق الطويلة منجلية الشكل هي مصدر الغذاء الوحيد لهذا الحيوان الجرابي الجميل ذي الفروة.

كما يعد الأوكالبتوس المشارك الاسترالي في العلاج العشبي، حتى إن العشب قد فاز بإجازة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA كعلاج للبرد والأنفلونزا.

التاريخ العلاجي

تحتوي جذور الأوكالبتوس على كمية مذهلة من الماء. مضغ الاستراليون البدائيون جذور العشب للحصول على الماء في الصحاري الجافة. كما شربوا شاي أوراق الأوكالبتوس لعلاج الحمى.

عندما أعلنت بريطانيا جزيرة استراليا كمستعمرة لتنفيذ العقوبات في ثمانينيات القرن ١٨، ثم أخذت في إرسال المدنيين إلى ما يطلق عليه اليوم سيدني، لم يكن المهاجرون الجدد يعرفون قيمة الأوكالبتوس كمصدر للمياه حتى مضت فترة طويلة. توفي العديد من المستكشفين الأوائل التائهين عطشاً على مرأى من الأوكالبتوس.

وفي عام ١٨٤٠م، رست سفينة فرنسية خارج سيدني وأصيب أفراد طاقمها بمرض سبب حمى مرتفعة. عندما عولج هؤلاء الأفراد بواسطة شاي الأوكالبتوس أطلقوا صيحات النصر. وجدت تقارير عن أحداث مشابهة طريقها إلى أوروبا ببطء، وأصبح العشب معروفاً باسم "شجرة الحمى الاسترالية".

وبحلول الستينيات، كان الأوكالبتوس يستخدم في كل أنحاء منطقة البحر المتوسط كعلاج للحمى المتقطعة (والتي أطلق عليها اليوم الملاريا) والتي كانت تعد وباء في تلك المناطق منذ قديم الزمن. أقر بعض الأطباء الأوكالبتوس كعلاج للملاريا بينما اتهمه البعض الآخر بأنه لا قيمة له.

اليوم نعلم أن العشب ليس له أثر مباشر على البَرْزَويات المسببة للملاريا. ومع ذلك، فقد كانت شجرة الأوكالبتوس مسئولة عن استئصال هذا المرض المدمر من معظم إيطاليا. تنتقل الملاريا عن طريق البعوض الذي يعيش في المستنقعات. زرع الأوروبيون أشجار الأوكالبتوس في المستنقعات المحيطة بالبحر المتوسط. عندما كبرت الأشجار قامت جذورها بامتصاص المياه وتصريف هذه المستنقعات قاضية على مأوى البعوض وبالتالي المرض الذي يحمله.

كان زيت الأوكالبتوس يستخدم كمطهر للقسطرات البولية في المستشفيات البريطانية في القرن ١٩، حيث أطلق عليه "زيت القسطرة". استخدم الأطباء الانتقائيون الأمريكيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) زيت الأوكالبتوس كمطهر للجروح والأدوات الطبية. كما أوصوا باستنشاق بخاره لعلاج التهاب الشعب، الربو، السعال الديكي، انتفاخ الرئة.

يوصي العشابون المعاصرون باستخدام الأوكالبتوس كمطهر سطحي، غرغرة لعلاج التهاب الحلق، علاج لاحتقان الأنف والصدر الناتج عن البرد والأنفلونزا والخناق والربو.

الاستخدامات العلاجية

يحتوي زيت أوراق الأوكالبتوس على أوكالبتول، وهو مركب يعطي للعشب رائحته الجميلة وقدرته العلاجية.

البرد، والأنفلونزا: يطري الأوكالبتوس بلغم الصدر، فيصبح من الأسهل طرده. لذلك يضاف طعم الأوكالبتوس للعديد من أقراص السعال.

يعد الأوكالبتوس أحد الأعشاب العلاجية التقليدية القليلة التي أقرتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA. كما أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال العشب لعلاج البرد والأنفلونزا.

في روسيا، أظهرت الدراسات على الحيوانات أن الأوكالبتوس يقتل فيروس الأنفلونزا "أ"، وهو المسبب لأخطر أنواع الأنفلونزا. كما يقتل بعض أنواع البكتريا. استنشاق بخار منقوع قوي من الأوكالبتوس قد يساعد في منع التهاب الشعب الهوائية البكتيري، وهو أحد المضاعفات المحتملة للبرد والأنفلونزا.

الجروح: الأثر المضاد للبكتريا للأوكالبتول يجعله علاجاً فعالاً للجروح والخدوش البسيطة.

الصداع: عالج الباحثون الألمان في دراستين متشابهتين إلى حد بعيد أشخاصاً معرضين للصداع إما بأقراص لا تحتوي على مادة فعالة وإما خليط من النعناع والأوكالبتوس. دَلَك المشاركون جباههم وصدغم بالمستحضر. أظهر العلاج بالعشب ارتياحاً أكبر بصورة ملحوظة. أدت التركيبة التي يغلب عليها الأوكالبتوس إلى استرخاء أكبر في العضلات بينما أدت التركيبة التي غلب عليها النعناع إلى تهدئة أكبر للألم. رجح العلماء استخدام علاج عشبي بدلاً من الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية أو إلى جانبها.

طرد الحشرات: كما ورد في تقرير Science News، فإن الأوكالبتوس يطرد الصراصير.

توصيات الوصفة العلاجية

لعمل مستنشق من الأوكالبتوس، اغلِ حفنة من الأوراق أو بعض القطرات من الزيت الأساسي في الماء.

بالنسبة للجروح والخدوش، اغسلها جيداً بالماء والصابون، ثم ضع قطرة أو اثنتين من زيت الأوكالبتوس عليها.

لإزالة الصداع، دلك جبهتك وصدغك بالزيت.

لعمل حمام من الأوكالبتوس، ضع حفنة من الأوراق في قطعة قماش، ثم اربطها ومرر ماء الاستحمام عليها.

لعمل منقوع بارد ومنعش من الأوكالبتوس لعلاج البرد والأنفلونزا، استخدم ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من الأوراق الجافة المطحونة لكل كوب ماء مغلي. انقعه لمدة ١٠ دقائق. تناول حتى كوبين يومياً. يمكن عمل منقوع أيضاً باستخدام نقطة أو نقطتين من زيت الأوكالبتوس.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الأوكالبتوس لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

إذا هاجمت منزلك الصراصير، ولا تريد أن تستخدم مبيداً حشرياً، فجرب غمر بعض القماش في زيت الأوكالبتوس وضعها حول المراحيض.

عامل الأمان

يعتبر زيت الأوكالبتوس غير مثير للجلد، ولكنه قد يسبب طفحاً في الأشخاص ذوي الحساسية له. يمكن لأي شخص لم يصب بطفح جلدي استخدام العشب خارجياً، إلا أن الأطفال ستنفر من رائحته النفاذة.

تعتبر أوراق الأوكالبتوس آمنة للاستخدام الداخلي لغير الحوامل أو المرضعات من البالغين الأصحاء.

إذا استخدمت زيت الأوكالبتوس، فكن على حذر من تناول أكثر من قطرة أو اثنتين، فهو عالي السمية وقد سجلت حالات وفاة نتيجة تناول كميات صغيرة بحجم ملعقة صغيرة منه.

تعليمات الاستخدام الصحيح

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

يشغل أكثر من ٥٠٠ نوع من الأوكالبتوس حوالي ٣/٤ الحياة النباتية في استراليا. يتنوع الأوكالبتوس بين شجيرة طولها ٥ أقدام، وأطول الأشجار في الأرض والتي تبلغ ٤٦٥ قدماً.

تنمو الأوكالبتوس في أي مكان به تربة طفلية وماء كافٍ طالما لم تنخفض الحرارة إلى درجة التجمد. يمكن الحصول على شجيرات النبات من المشاتل. توقف عن الري عند بداية ظهور بثرات في الأوراق.

يقتل الأوكالبتوس النباتات المحيطة به عادة ماعدا النباتات الاسترالية الأخرى ولذلك توجد. الأشجار عادة في مكان واحد والقليل من النباتات بينها. تنمو الأشجار بسرعة كبيرة تصل إلى عدة أقدام كل عام، ويكون محيطات جذوعها متنوعة. فإذا زرعت أوكالبتوس، فكن جاهزاً لأن يملأ الفناء المخصص للزراعة.

لا يؤيد البستانيون زراعة الأوكالبتوس. فجذور النبات تحطم مجاري المياه والصرف، كما تعارض جذوعه الممرات الجانبية، ويمكن أن تتحطم أطرافها عند هبوب الرياح مما يهدد الأرواح ويضر بالممتلكات.

الأويسة

ليس فقط لعدوى الجهاز البولي



العائلة: الخَلَنْجيّات؛ تتضمن أيضاً عنب الدب، الأزاليا، العنبية

يعرف أيضاً باسم: لا يوجد أسماء أخرى

الأجزاء المستخدمة: التوت

يعتبر عشب الأويسة (التوت البري) Cranberry أو بالأصح عصير الأويسة هو الاختيار العشبي الأفضل لعلاج عدوى الجهاز البولي. يعد التوت غنياً بمضادات الأكسدة أيضاً والتي تساعد في منع الأمراض الضمورية خاصة تلك التي تصيب العين.

التاريخ العلاجي

أكل الناس التوت البري نظراً لمذاقه المميز والمنعش قبل أن يفكروا في أن له أثراً علاجياً بفترات طويلة. قد يكون الرَحّالة قد تناولوا الأويسة كوجبة عشاء لأول مرة في عام ١٦٢١م. ولكن لم تصبح الصلصة المصنوعة منه تقليداً وطنياً إلا بعد الحرب الأهلية. اعتبر سيمبسون جرانت (الرئيس ١٨ للولايات المتحدة) الأويسة جزءاً أساسياً في عيد الشكر وأمر بتقديمه إلى جنود الاتحاد في أثناء حصار بطرسبرج في عام ١٨٦٤م. أحبه الجنود الذين لم يكونوا يحبون فطيرة التوت وارتبط به المستهلكون.

أصبح التوت الأحمر اللامع هو المفضل لدى بحارة نيوإنجلاند، لأن من كان يأكله لم يكن يصاب بالأسقربوط رغم أن المستعمرين لم يكونوا يعرفون غناه بفيتامين "ج".

لم يعتقد الأطباء الانتقائيين الأمريكيين في القرن ١٩ (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) أن للأويسة أي فائدة. مع ذلك، فقد حوى مرجعهم الطبي King's American Dispensatory هذا الوصف الغريب "فلقة من التوت تحفظ في مكانها بواسطة معجون النشا ستزيل الآلام والالتهاب الذي تسببه البثور الموجودة على حافة الأنف بسرعة".

اليوم، يأكل الأمريكيون الأويسة طوال العام وليس في عيد الشكر فقط. الاستهلاك السنوي منها يبلغ حوالي ٤٠٠ مليون رطل أي ما يساوي بليون دولار تقريباً.

الاستخدامات العلاجية

لم تأتِ شهرة الأويسة كمانع لعدوى الجهاز البولي من

التراث العشبي فقط، بل من الكيميائيين الألمان في القرن ١٩ أيضاً.

عدوى مجرى البول: اكتشف العلماء الألمان خلال ١٨٤٠م أن الذين يتناولون الأويسة يخرج في بولهم مادة كيميائية تحارب العدوى يطلق عليها حمض الهيبوريك Hippuric Acid. اكتشف العلماء الأمريكيون بعد ذلك بستين عاماً أن تناول التوت البري بانتظام يزيد من حامضية البول مما قد يمنع عدوى مجرى البول؛ تلك المشكلة الصحية المزمنة والمتكررة والتي تشكو منها العديد من النساء.

أخذت النساء تشربن عصير التوت البري باستمتاع، وقد أيدت العديد من الدراسات هذا الأمر. ومع أواخر ستينيات القرن ٢٠، ادعى الرافضون لذلك أن فطيرة التوت لا تزيد حموضة البول بصورة كبيرة، ولذلك فهي لا تمنع عدوى الجهاز البولي.

أظهرت الأبحاث المعاصرة الآن، أن عصير التوت البري بالفعل يمنع عدوى الجهاز البولي. أظهرت دراسة وردت في مجلة المسالك البولية أن ٧٣٪ من نساء كن يعانين من عدوى متكررة للجهاز البولي أجريت عليهن الدراسة، قد شعرن بوقاية ملحوظة من الإصابة بعدوى الجهاز البولي بعد تناول واحد بينت (١/٨ جالون) من مزيج عصير التوت البري الموجود في الأسواق يومياً لمدة ٣ أسابيع. وضع الباحثون نظرية أن حموضة البول لم تسبب منع العدوى بل -كما كتبوا- أن العصير يمنع التصاق الميكروبات التي تسبب عدوى الجهاز البولي بجدار مجرى البول مما يقلل احتمال حدوث العدوى.

توصلت الدراسات التالية التي وردت في مجلة نيوإنجلاند الطبية (١٩٩١)، مجلة الاتحاد الأمريكي الطبي (١٩٩٤-١٩٩٨)، مجلة طب الأسرة (١٩٩٧) إلى نفس النتيجة: يحتوي التوت البري على مواد مضادة للأكسدة تسمى البروانثوسيانيدين Proanthocyanidin، والتي تثبط التصاق البكتريا بالمثانة. تعد البروانثوسيانيدين أعضاء في عائلة كيميائية تسمى الأنثوسيانوسيدات Anthocyanosides.

منع الأمراض بشكل عام: تساعد الأنثوسيانوسيدات مثل مضادات الأكسدة الأخرى الأكثر شهرة مثل فيتامين "ج"، "هـ"، معدن السيلينيوم، الكاروتينويدات في منع الأمراض الضمورية خاصة أمراض القلب ومعظم السكتات الدماغية والعديد من السرطانات.

الباحثون في مركز جون ماير لأبحاث التغذية والهرم في جامعة تافت في بوسطن والتابع لوزارة الزراعة الأمريكية حللوا وصنفوا العديد من الأغذية النباتية تبعاً لمحتواها من مضادات الأكسدة. واتضح أن أفضل مصادر مضادات الأكسدة هي الفاكهة والتوت الداكن مثل التوت البري الذي يحتوي على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة.

المياه البيضاء: تعد المياه البيضاء من الأسباب الرئيسية لفقدان النظر بين كبار السن في الولايات المتحدة. تحدث تلك الظاهرة عندما تظهر بقع غيمية على العدسة الصافية للعين نتيجة تلف تأكسدي.

لأسباب غير واضحة، يوجد للأنثروسيانوسيدات تأثير قوي على العين بصورة عجيبة. في دراسة بريطانية، أعطى ٥٠ شخصاً في المراحل الأولى للإصابة بالمياه البيضاء مستخلصاً من عنب الأحراج -وهو نوع آخر من التوت غني بالانثروسيانوسيد كذلك- ٣ مرات يومياً إلى جانب فيتامين "هـ". أوقف العلاج تطور المرض في ٩٧٪ من المشاركين في الدراسة. وحيث إن التوت البري يعد غنياً بالأنثروسيانوسيدات كذلك، فمن المتوقع أن يساعد أيضاً في علاج المياه البيضاء.

الضمور البقعي: تلعب الشبكية الغنية بالأعصاب والتي تقع في مؤخرة العين دوراً كبيراً في الرؤية. هناك نقطة واحدة في الشبكية مسئولة عن الرؤية المركزية (رؤية الأشياء المواجهة للعين تماماً)، ألا وهي البقعة الصفراء،

كما تختص برؤية التفاصيل الدقيقة. ضمور البقعة الصفراء هو التدهور في تلك البقعة.

أعطي ٣١ شخصاً -في دراسة أوروبية- يعانون من مختلف أمراض شبكية العين ومنها ضمور البقعة الصفراء، مستخلص العنبية. شعر أولئك المصابون بضمور البقعة الصفراء بتحسن ملحوظ في قدرتهم على الرؤية. وحيث إن التوت البري يحتوي على العديد من المواد "أصدقاء العين" التي تحويها العنبية، فقد يساعد في مثل هذه الحالة.

اعتلال الشبكية السكري: يتلف مرض السكر كل الأوعية الدموية في الجسد، ومنها الشعيرات الدموية الصغيرة التي تغذي الشبكية. تسرب هذه الشعيرات -عند إصابتها- بعض الدم في العين مسببة غشاوة النظر الناتجة عن اعتلال الشبكية.

تقوي الأنثروسيانوسيدات الأوعية الدموية في الشبكية مما يقلل التسريب. في الدراسة المذكورة آنفاً في أوروبا والتي اهتمت بمرض الشبكية أظهر المصابون باعتلال الشبكية الناتجة عن مرض السكر تحسناً ملحوظاً بعد تناول خلاصة عنب الأحراج. قد يلعب التوت البري نفس الدور كذلك.

السلس البولي: يزيل عصير التوت البري رائحة البول، فقد رجح تقرير في Journal of Psychiatric Nursing أن المصابين بالسلس البولي يجعلون التوت البري ضمن غذائهم لتقليل رائحة البول المحرجة لهم.

توصيات الوصفة العلاجية

استخدمت معظم الدراسات التي أظهرت أن التوت البري يمنع عدوى الجهاز البولي، مزيج عصير التوت البري المتوافر في الأسواق. يعد عصير التوت البري الصافي شديد الحموضة للدرجة التي يصعب معها شربه. لذلك يضاف له الماء والسكر لعمل مزيج منه. إذا كنت عرضة لعدوى الجهاز البولي، فجرب تناول كوبين من مزيج عصير التوت البري مرتين يومياً ولاحظ إذا كان سيساعد في منع تكرار هذه العدوى.

في الدراسات التي وردت في Journal of Family Practice، لم يتناول المشاركون عصير التوت البري، بل تناولوا كبسولات من مستخلصه تحتوي كل منها على ٢٠٠ مجم منه، مرتين يومياً، لمدة شهر على الأقل. كانت الخلاصة بنفس كفاءة العصير. إذا أردت أن تجربها، فهي متوفرة في العديد من متاجر الغذاء الصحي.

يبيع العديد من متاجر الغذاء الصحي مجفف التوت البري كذلك كوجبة غذائية تشبه الزبيب.

عامل الأمان

يعتبر عصير التوت البري آمناً بالنسبة للبالغين -الذين لا يتناولون أشياء أخرى تؤثر على الكلى أو مجرى البول- في حدود الجرعات الموصى بها. كما يعتبر عصير التوت البري آمناً بالنسبة للحوامل والمرضعات. لا توجد مشاكل تذكر من تناول عصير التوت البري بالرغم من أن بعض الناس قد يصاب بالحساسية منه.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من التوت البري. إذا أصبت بأعراض عدوى الجهاز البولي، فأخبر طبيبك. من الضروري عادة استخدام المضادات الحيوية ضمن العلاج.

معلومات عن النمو

التوت البري شجيرة صغيرة دائمة الخضرة تنمو في الغابات الجبلية والمستنقعات الرطبة من ألاسكا حتى تينيسي. تتفتح أزهارها الوردية أو البنفسجية من نهاية الربيع إلى نهاية الصيف وتنتج ثماراً حمراء لامعة في الخريف.

يوجد لدى القليل من البستانيين الظروف المناسبة لزراعة هذا العشب، فهو يحتاج تربة مبللة حمضية وسبخية محسنة بطحلب الخث أو الأوراق الغضة. ابحث مع المشتل القريب منك تواجد التوت البري في المنطقة المحيطة بك.

الإيفيدرا

علاج قديم ومثير للجدل



العائلة: القَعُوديَّات؛ تتضمن أيضاً الوزَّال، ذنب الخيل

يعرف أيضاً باسم: ماهوانج، شاي المرمون

الأجزاء المستخدمة: الساق، الفروع

تعتبر الإيفيدرا Ephedra (أو الماهوانج بالصينية) مضاداً لاحتقان الشعب الهوائية ومنشطاً لها. يرى العديد من العشابين أن الإيفيدرا أقدم الأدوية. وهي بالفعل أحد أقدمها.

للأسف، يعرف القليل فقط من مستخدمي الأدوية المصروفة بدون وصفة علاجية، والتي تحتوي على المماثل المعملي لهذا العشب، أنهم يستخدمون علاجاً عشبياً قديماً يرجع تاريخه إلى ٥٠٠٠ سنة. والأكثر إيلاماً من ذلك، أن هناك مجموعة صغيرة من الأشخاص –تم الدعاية لهم بشدة– استخدموا العشب بكميات كبيرة غير مسئولة أدت إلى إصابتهم بنتائج خطيرة قد تصل إلى الموت.

التاريخ العلاجي

ضاعت أصول العلاج الصيني بين الأساطير. مع ذلك، يوافق الخبراء على أن الأطباء الصينيين بدءوا في وصف شاي مصنوع من الإيفيدرا الصينية كعلاج للبرد، والربو، وحمى القش منذ حوالي عام ٣٠٠٠ ق.م. وقد استخدمت الأنواع الهندية والباكستانية من العشب منذ نفس الفترة تقريباً.

عندما وصل المورمونيون إلى ولاية يوتاه في أمريكا في عام ١٨٤٧م قدم لهم الأمريكيون الأصليون شراباً مقوياً بطعم الصنوبر، وهو الإيفيدرا الأمريكية. تبنى المرمونيون هذا المشروب كبديل للشاي والقهوة حتى أصبح يطلق عليها في أنحاء الغرب اسم شاي المرمون، وهو اسم مازالت تلقب به حتى اليوم.

تعتبر الإيفيدرا الأمريكية مدراً بسيطاً للبول. نال العشب سمعة في الغرب قديماً كعلاج للزهري والسيلان. كانت تقدم في العديد من بيوت الدعارة في الغرب الأمريكي مما أكسبها التسمية شاي بيوت الدعارة والاسم اللاتيني لأحد أجناسها Ephedra Antisyphilitica.

يوصي العشابون المعاصرون بالإيفيدرا لنفس الأغراض التي استخدمها فيها الصينيون القدماء: علاج الربو، وحمى القش، واحتقان الأنف والصدر، وحالات البرد والأنفلونزا.

الاستخدامات العلاجية

تعد الإيفيدرا الأمريكية ببساطة شراباً منعشاً. فهي لا تحتوي على أي من المركبات النشطة دوائياً التي تحويها الإيفيدرا الصينية، وهي العشب المستخدم في العلاج العشبي.

عندما يقول الناس "الإيفيدرا"، فهم يقصدون النوع الصيني ماهوانج. بعض المتاجر تخطئ باعتبار الماهوانج هو الإيفيدرا الأمريكية وشاي المرمون هو الإيفيدرا الصينية.

يوجد ٤٠ نوعاً من الإيفيدرا في كل أنحاء العالم. إذا كنت مهتماً باستخدام العشب في العلاج، فتأكد من أن بطاقة المنتج الذي تشتريه تحتوي على اسم النوع وأنه مكتوب فيه Ephedra Sinica أو E.Siniça.

المواد الفعالة في الإيفيدرا هي منشطات للجهاز العصبي أقوى من الكافيين، ولكنها أضعف من الأمفيتامين. تقوم المركبات الثلاثة في الإيفيدرا بتوسيع الشعب الهوائية، كما تنشط القلب وانقباض الرحم، وتزيد ضغط الدم ومعدل الأيض، وتقلل إفراز حامض المعدة واللعاب.

المشاكل التنفسية: بداية من العشرينيات ومروراً بالأربعينيات من القرن ٢٠، كان الإيفيدرين يضاف لأدوية البرد، الربو، حمى القش، كموسع للشعب ومضاد للاحتقان. كان الإيفيدرين، بشكل عام، فعالاً وآمناً، ولكن كان من المعروف أنه قد يسبب آثاراً جانبية خطيرة، مثل ارتفاع ضغط الدم، وسرعة ضربات القلب. ثم تم استبداله بالبديل الكيميائي القريب له الإيفيدرين الكاذب، والذي يوجد أيضاً كمادة فعالة في الماهوانج.

اعتبر العلماء الإيفيدرين الكاذب بنفس فعالية الإيفيدرين بالضبط، ولكن بأعراض جانبية أقل. يعد الإيفيدرين الكاذب هو المادة الفعالة للعديد من الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية لعلاج البرد والحساسية.

مازالت تستخدم الإيفيدرا في المنتجات العشبية لعلاج البرد، الأنفلونزا، الحساسية، مضادات الاحتقان. وصف الأطباء الصينيون الإيفيدرا لعلاج الربو. أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الماهوانج لعلاج احتقان الشعب الهوائية.

السمنة: يزيد الماهوانج من سرعة الأيض (السرعة التي يحرق بها الجسم السعرات الحرارية)، كما يثبط الشهية إلى حد ما. يؤدي هذان الأثران إلى عمل دراسات على العشب (في الحقيقة كانت الدراسات على الإيفيدرين) للاستخدام في التحكم بالوزن، بالإضافة إلى المنبهات الأخرى مثل الكافيين عادة.

ساعد الكافيين في إنقاص الوزن بمعدل ٥٪ إضافية عند إضافته لبرامج تخفيض الوزن التي يشرف عليها الأطباء وتتضمن غذاءً قليل الدهون وتدريبات رياضية منتظمة.

أظهرت دراسة استغرقت ٣ أشهر قام بها باحثون دانماركيون أن النساء السمينات اللاتي تناولن الإيفيدرين بمعدل ٢٠ مجم ٣ مرات يومياً قد فقدن بعض الكيلوجرامات أكثر من أولئك اللاتي يتعاطين أقراصاً خالية من المادة الفعالة. كما وجد الباحثون الإيطاليون في دراسة قاموا بها مدار على شهرين أن النساء السمينات فقدن وزناً أكبر عند إضافة أقراص إيفيدرين ٥٠ مجم ٣ مرات يومياً إلى غذائهن منخفض السعرات.

يجب أن تكون سميناً –وهذا يعني أن تكون أثقل ٢٠٪ من الوزن المثالي لك– لكي تجرب تقليل الوزن بالإيفيدرا. لم يظهر أثر للإيفيدرين على متوسطي السمنة الذين يحتاجون لفقد ١٠–٢٠ رطلاً من وزنهم فقط.

يجب أن تضع في بالك أن الأرطال التي ستفقد بواسطة الإيفيدرين قد لا تكون دائمة، خاصةً إذا توقفت

عـن تنـاول العشـب. إلى جانـب أن الاسـتخدام المسـتمر للإيفيدرا لعلاج السمنة قد يسبب آثاراً جانبيـة قـد تكـون سيئة.

يوافق الخبراء على أن مفتاح تخفيض الـوزن الـدائم هو تناول غذاء قليل الـدهون وغـني بالأليـاف إلى جانـب التـدريبات الرياضـية المنتظمـة. بـالرغم مـن ذلـك، فـإن الإيفيدرا ضمن مكونـات العديـد مـن التركيبـات العشـبية لتقليل الوزن والتي تباع في متاجر الغذاء الصحي ومتـاجر الأدوية.

شئون صحة المرأة: يسـبب الإيفيـدرين انقباضـات الرحم في حيوانات التجارب. قد تجرب النساء الإيفيدرين لبدء الحيض؛ يجب على الحوامل والمقبلات على الحمل عدم استخدامه.

خرافات دوائية

في الحقيقة، رغـم شـعبية الإيفيـدرا الأمريكيـة في الغـرب كعلاج للزهري والسيلان، فإنه لا يوجد أثر للعشب علـى أي من المرضين. يجب على أي شخص يصاب بتقرحـات أو إفرازات في الأجهزة التناسلية سرعة استشارة الطبيب.

توصيات الوصفة العلاجية

للاستفادة من الأثـر المقـوي للإيفيـدرا في عـلاج الاحتقـان وتنشيط الحيض يمكن أن تستخدم مغلياً أو صبغة.

لعمل مغلي، ضع ملعقة صغيرة من العشب الجـاف لكل كوب ماء. اتركـه يغلـي لـمدة ١٠-١٥ دقيقـة. تنـاول حتى كوبين يومياً.

كصبغة منزلية، خذ ربع إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقـة مـع العبـوة. وكـن منتبهـاً لحـدوث أي أعـراض جانبية محتملة.

لا تعطِ الإيفيدرا لأطفال أقل مـن سـنتين. وبالنسـبة للأطفـال الأكـبر سـناً والبـالغين فـوق ٦٥ سـنة، ابـدأ بمستحضرات قليلـة التركيـز، ثـم زد التركيـز إذا تطلـب الأمر.

عامل الأمان

تعد الإيفيدرا وسط عاصفة تنظيمية أثناء كتابة هذا العمل. فالبداية في منتصف عـام ١٩٩٠م، حيـث كانـت كميـات كبيرة مـن العشـب ضـمن منتجـات تَعِـد ببهجـة شـرعية كالتي يحدثها الميتامفيتامين.

بالفعل، يمكن للكميات الكبيرة الـتي يـتم تعاطيهـا بـدون مسـاءلة إحـداث آثـار مثـل تلـك الـتي يحـدثها الأمفيتامين. ومع ذلك، فـإن هـذه الجرعـات الكـبيرة قـد تحـدث آثـاراً جانبيـة خطـيرة -قـد تكـون قاتلـة- مثـل أمراض القلب والسكتة الدماغية في الأشخاص الأصحاء.

استخدم الباحثون في مركز نيـو إنجلانـد الطـبي في بوسطن -في إحـدى الدراسـات- المعلومـات الـتي وفرتهـا لهم إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA عن تسـجيل ١٣ سكتة دماغية، ٩ أزمات قلبية، ١٤ سـكتة قلبيـة، ٩٠٠ أثر جانبي آخر مصاحب للإيفيدرا. كان الذين أصيبوا إما أشخاصاً يتبعون نظاماً غذائياً لتقليل الوزن وتعد الإيفيـدرا ضمنه وإما شباباً يريدون أن يتسمموا.

مع ذلك، ففي الفحص الرسمي الذي قام به مكتب المحاسبة العام، وهو السلطة المعنيـة بتقصـي الحقـائق في الكونجرس عـن السـجل النهـائي لقاعـدة معلومـات إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA عن الإيفيدرا اتهمت إدارة الغـذاء والـدواء الأمريكيـة باسـتخدام علـم موضـع تسـاؤل ومعلومـات لا أسـاس لهـا في تجميـع إحصـائياتها. قـرر مكتب المحاسـبة العـام أن قاعـدة معلومـات إدارة الغـذاء والـدواء الأمريكيـة بخصـوص الآثـار الجانبيـة للعشـب

"موضع تساؤل".

ورغم نقد مكتب المحاسبة العام، إلا أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أعلنت في عام ١٩٩٧م نيتها في ضبط الإيفيدرا بصورة أكثر إحكاماً. لم تعلن القوانين النهائية حتى اليوم ولكن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أشارت إلى أن المتاجر ستضطر إلى تقليل كمية المنتجات المحتوية على العشب ووضع بطاقات تحذير من المخاطر المحتملة على القلب والسكتة نتيجة الجرعة الزائدة منه.

يجب ألا تغتر بأنك لا تتعاطى كميات كبيرة غير مسئولة من العشب، فمن المهم أن تدرك أنه حتى الجرعات الموصى بها منه قد تسبب العصبية، الارتعاش، القلق، الاضطراب، الأرق، الدوار، الشعور بضربات القلب، احمرار الجلد.

اتضح أن بعض المواد في الماهوانج ترفع ضغط الدم وسكر الدم. كما اتضح أن مواد أخرى فيه تقللهما. يجب أن يلتزم المصابون بضغط الدم أو مرض السكر جانب الحرص بعدم استخدام العشب. كما أن الإيفيدرا غير مناسب لمرضى القلب، المياه الزرقاء، أمراض الكلى خشية أن يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم.

يجب على الأشخاص المصابين بغدة درقية نشطة أكثر من الطبيعي (تضخم الغدة الدرقية أو مرض جريف) عدم تناول المنبهات ومنها الإيفيدرا.

قد تسبب الإيفيدرا انقباضاً في مجرى البول، وقد تسبب صعوبة في التبول. لذلك، يجب على الرجال المصابين بتضخم حميد في البروستاتا عدم استخدامها.

بالإضافة إلى ذلك، تسبب الإيفيدرا الأرق. فيجب على الذين يلاقون صعوبة في النوم تجنب تناول العشب في نهاية اليوم.

قد تسبب الإيفيدرا جفافاً بالحلق، فيجب عليك أن تحرص على تناول السوائل غير الكحولية إذا كنت من مستخدمي العشب.

أخيراً، إذا كنت من الأبطال الرياضيين الذين يشاركون في المنافسات، يجب عليك التفكير مرتين قبل أخذ العشب. فهو على سبيل المثال، على قائمة اللجنة الأوليمبية للولايات المتحدة للمواد المحظورة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

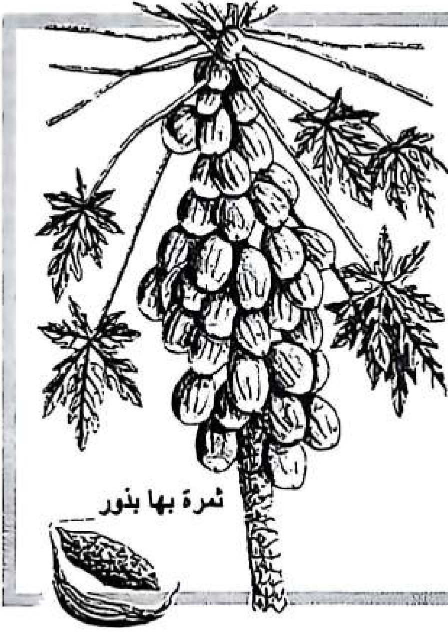
استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب أرقاً أو عصبية أو اضطراب المعدة، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الإيفيدرا ليست عشباً بستانياً، وهي شجيرة شكلها غريب، متفردة نباتياً، وبدون أوراق تقريباً وتشبه ذنب الفرس. ساقها صلب ذو عُقَد وبدون لحاء كذلك الفروع، ولها أوراق صغيرة تشبه القشور، وأزهار صغيرة صفراء-خضراء تظهر في الصيف. تظهر الأزهار الأنثى والذكر على نباتات مختلفة. كما تنمو البذور في داخل أقماع مخروطية.

الباباظ

مساعد الهضم المداري



العائلة: البَباظِيّات؛ تتضمن أيضاً القشدة (سفرجل هندي)

يعرف أيضاً باسم: البَبْو، شجرة البطيخ

الأجزاء المستخدمة: الثمار، الأوراق، عصارة النبات (اللثي)

تحذر كتب الطهي من إضافة الأناناس للجيلاتين؛ حيث إنه لن يتكتل، ويحدث نفس الشيء عند إضافة الباباظ، وبدرجة أكبر. وكلتا الفاكهتين تحتوي على إنزيمات هاضمة تمنع تصلب البروتينات الموجودة في الجيلاتين. وهذه الإنزيمات الهاضمة هي مفتاح التأثيرات العلاجية للباباظ.

التاريخ العلاجي

منذ عدة قرون، لاحظ الهنود الكاريبيون أن اللحوم المغلفة بأوراق الباباظ العريضة أصبحت أكثر غضاضة ونضارة. ويدخل مستخلص الباباظ اليوم كمادة فعالة مع معظم المستحضرات التجارية التي تستعمل لجعل اللحوم لينة سهلة المضغ.

وقام الهنود بعمل شقوق في أشجار الباباظ البالغة غير الناضجة، وجمعوا السائل الحليبي واستعملوه على جلودهم لعلاج الصدفية، وداء السعفة، والجروح، والعدوى. وكانت النساء الكاريبيات الهنديات يأكلن الباباظ غير الناضج لإحداث الطمث والإجهاض والولادة.

وعندما أدخل الأوروبيون الباباظ إلى آسيا الاستوائية، دخل سريعاً في الممارسات العلاجية المحلية. واستخدم الفلبينيون مغلي الجذور لعلاج البواسير. واعتقد الجاويون أن أكل ثمار الباباظ يقي من التهاب المفاصل. واستخدم اليابانيون السائل المطاطي في علاج اضطراب الهضم. وفي أسيا كلها كانت الأوراق توضع على الجروح. ويوضع اللثى على عنق الرحم في نهاية الحمل لتنشيط الولادة.

ولم يكن للباباظ دور في طب الأعشاب التقليدي في أمريكا، ولكن على مدى الـ ٢٥ سنة الماضية زادت شعبية الباباظ، وأصبحت ثماره الاستوائية متوفرة في أمريكا. وتباع أوراق النبات واللثى بكثرة في متاجر خاصة بالأعشاب.

وأوصى العشابون المعاصرون بثمار الباباظ، ومنقوع الأوراق للمساعدة على الهضم، والوقاية من اضطرابات المعدة والقضاء على الديدان المعوية. كما رجحوا أيضاً

الاستعمال الخارجي للأوراق واللثى لعلاج الجروح.

الاستخدامات العلاجية

تحتوي ثمار الباباظ والأوراق واللثى على إنزيمات عديدة، وهي المسئولة عن فعالية العشب في المساعدة على الهضم وقدرته على جعل البروتينات في اللحوم سهلة الهضم. يحتوي اللثى على معظم هذه الإنزيمات تليه الأوراق ثم الثمار. ولكن حتى الثمار توجد بها إنزيمات بكمية كافية تساعد على الهضم (وأحد هذه الإنزيمات، البابين Papain، هو المادة النشطة في المحاليل المنظفة للعدسات اللاصقة).

متاعب الهضم: يُعد البابين أكثر الإنزيمات أهمية في الباباظ؛ فهو يشبه إنزيم البيبسين، الذي يهضم البروتينات في الإنسان. وفي الحقيقة، يطلق على البابين أحيانا "البيبسين النباتي". وتضم إنزيمات الباباظ الأخرى إنزيماً يشبه الرنين الذي يهضم بروتينات الألبان، وآخر يشبه البيكتيز الذي يساعد في هضم النشويات.

القرح: أوضحت إحدى الدراسات المعملية أن الباباظ له تأثير مباشر على المعدة؛ فهو يقي من القرح. وفي هذه الدراسة تم إعطاء مجموعتين من حيوانات التجارب الأسبرين والستيرويدات المسببة للقرحة. فظهرت قرح قليلة في المجموعة التي تناولت أيضاً الباباظ لمدة ستة أيام قبل تناولها للأدوية. ورجحت هذه الدراسة أن الباباظ قد تكون له فائدة خاصة للأشخاص المصابين بحالات الالتهاب الذين يتعاطون الأسبرين والستيرويدات.

الانزلاق الغضروفي: في عام ١٩٨٢م، أقرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA إنزيماً آخر في الباباظ يسمى كيموبابين لعلاج الانزلاق الغضروفي في الفقرات الظهرية. وعندما يحقن مباشرة في المنطقة المصابة، فإن الكيموبابين يساعد على إذابة أنقاض الخلايا.

توصيات الوصفة العلاجية

تصبح ثمار الباباظ طرية عندما تنضج ولها طعم يشبه الكانتالوب. تناول بعضاً منها قبل الوجبات لتفتح الشهية وتساعد على الهضم.

لإعداد منقوع مستساغ الطعم يساعد على الهضم، تضاف ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الأوراق الجافة المسحوقة لكل كوب ماء مغلي، وتنقع لمدة ١٠ دقائق، وتصفى بعد ذلك. وتؤخذ أثناء أو بعد الوجبات وخصوصاً تلك التي تحتوي على نسبة بروتينات عالية (اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان). لا تغلِ أوراق الباباظ؛ حيث إن غليها يثبط إنزيم البابين.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة. يمكنك إعطاء ثمار الباباظ للأطفال الأقل من عامين، ولكن شاي الأوراق يجب أن يعطى بحذر.

عامل الأمان

يمكن للسيدات الحوامل أن يأكلن ثمار الباباظ الناضجة ولكن باعتدال، ويجب عليهن أن يبتعدن عن تناول اللثى أو جرعات دوائية من أوراق العشب. كثير من الشعوب تستعمل الباباظ لإدرار الطمث وتحفيز الولادة. بالإضافة إلى ذلك، فإن الباحثين الهنود وجدوا أن البابين يسبب تشوهات خلقية أو موت الأجنة في الحيوانات.

بعض تفاعلات الحساسية مثل الربو، قد تحدث مع استعمال الباباظ. وقد يسبب اللثى التهاب المعدة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين –باستثناء الحوامل أو المرضعات– يعتبر

البابا ظ آمناً لهم بالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

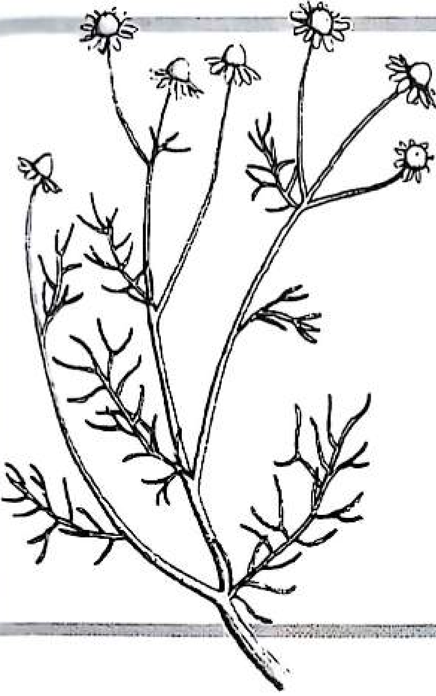
معلومات عن النمو

العشب موطنه الأصلي منطقة الكاريبي، ولكنه ينتشر الآن في كل المناطق الاستوائية، ويصل ارتفاع الشجرة إلى حوالي ٢٥ قدماً. العشب له جذع مجوف، خشبه إسفنجي، والساق ذات ألياف، وفاتحة اللون تستعمل في صنع الحبال، والأوراق ناعمة لها شكل اليد، وعريضة (حوالي بوصتان).

والثمار خضراء مصفرة كمثرية الشكل تشبه البطيخ الأصفر (الشمام)، ولها لب أصفر برتقالي، ولها مذاق معين. والباباظ الذي يباع في الولايات المتحدة في حجم البطاطس الكبيرة، لكن في المناطق الاستوائية ينمو إلى حجم البطيخ الأصفر الكبير وقد يصل وزنه إلى ١٠ أرطال. وهذا سبب تسمية العشب "شجرة البطيخ".

البابونج

أزهار جميلة وعلاج قوي



العائلة: المُرَكّبات؛ تتضمن أيضاً الطرخشقون، زهرة الربيع، الآذريون

يعرف أيضاً باسم: الكاموميل، بهار نبيل، بهار–أقحوان، تفاحة الأرض

الأجزاء المستخدمة: الأزهار

يساعد البابونج Chamomile في علاج سوء الهضم واضطرابات الأعصاب، وتساعد ضماداته في علاج الجروح السطحية.

للأسف، القليل من الذين يتناولون شاي البابونج بطعم التفاح يدركون القيمة العلاجية لما بين أيديهم.

التاريخ العلاجي

لا يعتبر البابونج عشباً واحداً بل اثنين: عشب ألماني وآخر روماني. والنبتتان لا توجد بينهما علاقة من الناحية النباتية، ولكنَّ كلتيهما تنتج نفس الزيت الأزرق الذي يستخدم في علاج الناس منذ أقدم العصور.

كانت أزهار البابونج التي تشبه زهرة الربيع تُذكر المصريين القدماء بالشمس. استخدم المصريون العشب في علاج الحمى، خاصةً الحمى المرتجعة الناتجة عن الملاريا.

وصف الطبيب الإغريقي دايوسكوريدس ونصير الطبيعة الروماني بلني البابونج لعلاج الصداع، وأمراض الكلى، والكبد، وآلام المثانة، كما استخدم الأطباء أيورفيديون الهنود القدماء العشب لنفس الأمراض.

استخدم الألمان البابونج من بدايات التاريخ لتحسين الهضم، وتحفيز الحيض، وآلام تقلصات الحيض.

كما أوصى العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر في القرن ١٧ باستخدام البابونج في علاج الحمى، وسوء الهضم، والآلام والأوجاع، والصفراء، وحصوات الكلى، وهبوط القلب الاحتقاني، وإدرار الحيض.

أدخل المهاجرون الألمان والإنجليز البابونج إلى أمريكا الشمالية. ولكن معظم المزروع هناك حالياً ألماني الموطن.

أوصى الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) في القرن ١٩ باستخدام غسول البابونج لتسريع التئام الجروح ومنع حدوث الغرغرينا. كما وصفوا منقوع البابونج لعلاج اضطرابات الهضم، والملاريا، و(التيفوس) الحمى النمشية، وتقلصات الحيض، وتحفيز الحيض،

إلى جانب وصفه في المشاكل المصاحبة للوضع مثل تهدئة ركل الجنين داخل الرحم، وإيقاف الولادة المبكرة، وإزالة التهابات الحلمة والثُدي، وتثبيط إفراز اللبن، وعلاج مغص الأطفال.

يعد البابونج اليوم أحد أفضل الأعشاب بيعاً على مستوى البلاد، ولكن ليس للاستخدام العلاجي. فهو مفضل لدى الكثيرين كشاي إما وحده وإما مختلط مع نوع آخر. وقد أعطت رائحة التفاح الخاصة به العديد من مستحضرات العناية بالجلد المستخلصة من الأعشاب شذاها. كما استخدمت في صناعة الشامبوهات منذ عصر الفايكنج، نظراً للمعة التي تكسبها للشعر الأشقر.

من الناحية العلاجية، فإن العشابون المعاصرون يوصون بالبابونج كعلاج خارجي للجروح والالتهابات، وكعلاج داخلي للحمى واضطرابات الهضم والقلق والأرق.

الاستخدامات العلاجية

في ألمانيا –حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة– سوقت إحدى شركات الدواء منتجاً شعبياً من البابونج أطلق عليه "كاميليون". استخدمه الألمان سطحياً لعلاج الجروح والالتهابات، كما استخدموه داخلياً لعلاج سوء الهضم والقرح (وهذا المنتج غير متوفر في الولايات المتحدة).

يعد البابونج شائع الاستخدام في ألمانيا حتى إنهم أطلقوا على العشب اسم Alles Zutraut، أي قادر على أي شيء. إنه نوع من المبالغة، ولكن مازال هناك الكثير يُنتظر من البابونج.

متاعب الهضم: أيدت العديد من الدراسات الاستخدام التقليدي للبابونج كمساعد على الهضم. تحدث العديد من المواد الكيميائية الموجودة في زيت البابونج – خاصةً باي سابولول Bisabolol– استرخاء في العضلات اللاإرادية المبطنة للجهاز الهضمي، مما يجعل العشب له دور كمضاد للتقلصات. في الحقيقة، أظهرت إحدى الدراسات أن البابونج له أثر مرخٍ للجهاز الهضمي مساوٍ لأثر العقار بابافرين Papaverine المستخلص من المورفين.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال البابونج لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي.

القرح: قد يساعد البابونج في علاج قرح المعدة وتسريع التئامها. في إحدى التجارب، تم إطعام فريقين من حيوانات التجارب مادة كيميائية معروف عنها أنها تحدث قرح المعدة. أظهرت الحيوانات التي تعاطت البابونج مع هذه المادة تقرحاً أقل بصورة ملحوظة. عندما تم تقسيم الحيوانات التي أصيبت بقرح إلى فرقتين، التأمت قرح المجموعة التي تناولت البابونج بصورة أسرع.

القلق: استخدام الطويل للبابونج كمهدئ له أساس علمي، فقد اكتشف باحثون أرجنتينيون مركباً في زيت البابونج أطلق عليه أبيجنين Apigenin يتحد مع نفس المستقبلات الخلوية التي تتحد معها المهدئات من عائلة الفاليوم Diazepam مما يوحي بأن للبابونج أثراً مشابهاً لها.

عمل باحثون يابانيون في دراسة على أثر بخار زيت البابونج على بعض الحيوانات المضطربة. وقد لوحظ هبوط معدل هرمون الضغوط بصورة ملحوظة في الحيوانات التي تعرضت لبخار البابونج.

العدوى: كان الأطباء الانتقائيون على وشك التوصل إلى فتح ما عندما استخدموا ضمادات البابونج للحفاظ على الجروح من العدوى. أظهرت بعض الدراسات أن إضافة زيت البابونج إلى الجلد يقلل الفترة التي تحتاجها الحروق للالتئام. كما أن العشب أيضاً له

تأثير مضاد للالتهاب نتيجة وجود مركبات الأزولين فيه. أقرت اللجنة E استعمال البابونج كعلاج للجروح.

أظهرت دراسات أخرى أن العشب يقتل فطر الكانديدا الذي يسبب عدوى المهبل كما يقتل البكتريا العنقودية. كذلك يمنع البابونج تكاثر فيروس الشلل.

تحسين المناعة: لم يعرف أحد لماذا يمنع البابونج العدوى، حتى اكتشف باحثون بريطانيون أنه ينشط كريات الدم البيضاء التي تحارب العدوى. اشرب شاي البابونج عند إصابتك بالبرد أو الأنفلونزا. قد يساعد، ولكنه بالطبع لن تضر.

شئون صحة المرأة: ترخي مضادات مضاد لتقلص العضلات اللاإرادية كلها، وليس فقط عضلات الجهاز الهضمي اللاإرادية، بما فيها عضلات الرحم. أيدت خواص البابونج كمضاد للتقلص استخدامه القديم في تهدئة تقلصات الحيض وتقليل خطر الولادة المبكرة.

ومن الغريب، مع ذلك، أن البابونج كان يستخدم لتحفيز الحيض. لا يوجد تفسير لهذا التناقض الظاهري، ولكنّ الباحثون الأوروبيون قد اكتشفوا مادة في البابونج تنشط انقباض الرحم. يمكن للنساء استخدام البابونج بحرية إما لتحفيز الحيض وإما لعلاج تقلصات الحيض، ولكن على الحوامل أو المقبلات على الحمل البعد عن الجرعات العلاجية منه.

التهاب المفاصل: نجح البابونج -في دراسات على الحيوانات- في علاج الالتهاب الحادث في المفصل نتيجة مرض التهاب المفاصل. النتائج على الحيوانات ليست بالضرورة موافقة للتطبيق على الإنسان، ولكن البابونج استخدم تقليدياً لعلاج التهاب المفاصل. جربه وسترى النتيجة بنفسك.

توصيات الوصفة العلاجية

خذ منقوعاً أو صبغة للاستفادة من الفوائد العلاجية العديدة للبابونج.

لعمل منقوع ممتع بطعم التفاح، خذ ٢-٣ ملاعق صغيرة مملوءة بالأزهار لكل كوب ماء مغلي. انقعه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، ثم صفه. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يمكن إعطاء الأطفال أقل من سنتين منقوع مخفف من البابونج لعلاج المغص. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

تناول منقوع البابونج عند إحساسك بالقلق، أو أضف زهرة البابونج لحمامك. ضع حفنة من أزهار البابونج في قطعة قماش وافتح ماء الحمام عليها. لا تنسَ استنشاق البخار المتصاعد منها.

لعلاج الخدوش والجروح والحروق، ادعكها بمنقوع مركز من البابونج، ثم اغمر قطعة قماش نظيفة في السائل، وضعها كضمادة للإصابة.

عامل الأمان

ظهر خلاف حول البابونج عام ١٩٧٣م، عندما ادعت مقالة في Journal of Allergy and Clinical Immunology أن شاي البابونج قد يسبب تفاعلات أرجية أحساسية قاتلة تسمى العوار Anaphylaxis في الأشخاص المصابين بالحساسية من النبات القريب له "الرجيد". دفع ذلك الملايين من المصابين بالحساسية للرجيد إلى سرعة تجنب البابونج. أصر المتحمسون للدفاع عن العشب على أنه قد تم تشويهه بصورة ظالمة.

لحسم هذا الأمر، جمع الباحثون كل المقالات الواردة في المصنفات الطبية حول العالم والخاصة بتفاعلات أرجية إحساسية الناتجة عن استخدام البابونج على مدى ٩٥ سنة في الفترة ١٨٨٧-١٩٨٢م. كانت المحصلة النهائية، لا يوجد وفيات، ٥٠ حالة تفاعلات أرجية إحساسية منها ٤٥ حالة ناتجة عن البابونج الروماني، ٥ حالات ناتجة عن البابونج الألماني وهو النوع المستخدم في الولايات المتحدة.

لا يحمل البابونج أي مخاطر صحية ذات قيمة. يجب فقط على المصابين بالحساسية للرجيد أن يفكروا مرتين قبل استخدامه (أو استخدام قريبه عشب "الألفية"). هذا لا يعني أن الأعراض الجانبية مستحيلة، فقد تحدث الكميات الكبيرة من المستحضرات المركزة بعض الغثيان والقيء.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA البابونج ضمن قائمة الأعشاب التي ينظر لها على أنها آمنة. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- يعتبر البابونج آمناً إذا استخدم في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل الغثيان أو القيء، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

البابونج الألماني نبات حولي يصل إلى ٣ أقدام. النبات الروماني معمر ينمو على الأرض ونادراً ما يتعدى ٩ بوصات. كلاهما له ساق ملساء وأوراق ريشية وأزهار تشبه زهرة الربيع ذات مركز أصفر وشعاع أبيض (أزهار شعاعية).

معظم بذور البابونج تكون متوفرة في المهرجانات السنوية الألمانية في الولايات المتحدة. تنمو البذور بسهولة عند بذرها في الربيع بعد انقضاء خطر الصقيع. انثر البذور الصغيرة على الأرضية المعدة جيداً ثم دكها للأسفل برفق. يمكن نقل الشجيرات حتى ارتفاع بوصتين، ولكن الأطول من ذلك يصعب نقلها.

يفضل البابونج الألماني التربة الرملية جيدة الصرف في حدائق مظللة جزئياً، ويذبل عند تعرضه للشمس مباشرة. يزهر البابونج بعد ٦ أسابيع من الزراعة مخرجاً أزهاراً مورقة حتى في فترة الصيف القصيرة في أجواء الشمال الأمريكي. يستمر الإزهار لبضعة أسابيع، وإذا لم يتم حصد الأزهار، يقوم النبات بنثر بذوره بنفسه. لا تترك الكثير من هذه الأزهار، فقد يتحول النبات إلى نبات ضار.

للبابونج الروماني نوعان فرعيان: أحادي الزهرة، وثنائي الزهرة. يفضل العشابون النوع ثنائي الزهرة، حيث إنه يتوافق مع أي تربة، ولكنه يفضل التربة الطفلية الرطبة الغنية بالسماد. يفضل معظم البستانيين إكثار النبات بواسطة الفسائل، رغم أن البذور الصغيرة له يمكن بذرها لإنباته. ازرع الفسائل في الربيع على بعد ١٨ بوصة من بعضها البعض. البابونج الروماني شديد القدرة على الاحتمال، ولكن إذا كان الشتاء عندك قارصاً، فقم بإضافة بعض المهاد من نشارة الخشب لحماية النبات.

من الغريب أن البابونج الروماني يخرج أفضل ما فيه إذا ما تم دهسه. لذلك يستخدم في إنجلترا كغطاء للأرض في حمامات سباحة بالحدائق. فالسير على النبات يطلق رائحة التفاح الجميلة دون أن يسبب ضرراً لك. بعد الحصاد، جفف الأزهار وضعها في حاويات محكمة الغلق للحفاظ على زيوتها الطيارة.

بذر قطونا

خافض للكوليسترول غني بالألياف



العائلة: الحَمَلِيَّات؛ تتضمن أيضاً حوالي ٢٥٠ من أنواع لسان الحمل ومنها لسان الحمل

يعرف أيضاً باسم: عشب البراغيث، لسان الحمل، آذان الجدي

الأجزاء المستخدمة: البذور

يكاد الناس لا يعرفون بذر قطونا Psyllium إذا ذكرته أمامهم، ولكنهم يعرفون جيداً الاسم التجاري للملّين ميتاميوسيل Metamucil.

والحقيقة أن ميتاميوسيل هو بذر قطونا باستثناء طعمه الحلو ولونه ونكهته. وينتشر النبات في أنحاء كثيرة من العالم، ويعتبر من ألطف وآمن الملينات مما جعله يأخذ مكانه في طب الأعشاب منذ قرون.

بالإضافة إلى ذلك، فإن البحث الحديث أوضح أن بذور العشب لها تأثير ملحوظ في خفض نسبة الكوليسترول. وهذا يجعل العشب نافعاً في منع الإصابة بأمراض القلب والكثير من السكتات الدماغية.

التاريخ العلاجي

يسمى بذر قطونا أحياناً لسان الحمل، ولكن يجب أن يفرق بينه وبين أنواع لسان الحمل الأخرى مثل "موز الجنة" وهو أحد الأشجار التي تشبه النخيل ولها ثمار تشبه الموز.

وطوال قرون كثيرة استعمل الأطباء الصينيون التقليديون والأيورفيديون أوراق وبذور أنواع عديدة من الحمليات الأسيوية لعلاج الإسهال، والبواسير، والإمساك، والمتاعب البولية، وحديثاً في علاج ضغط الدم المرتفع.

وأخذ بذر قطونا مكاناً في الطب الشعبي الأوروبي أثناء القرن ١٦ كعلاج للإسهال والإمساك. وفي القرن السابع عشر أوصى العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر بالبذور لعلاج الالتهاب، النقرس، البواسير، تشققات الحلمة في المرضعات.

واستحسن الأطباء الأوروبيون بذر قطونا، إلا أنه لم ينتشر استعماله في أمريكا إلا بعد الحرب العالمية الأولى.

الاستعمالات العلاجية

حوالي ٣٠٪ من غلاف بذر العشب يحتوي على ألياف تذوب في الماء تسمى موسيلاج. وعند تعرض البذور للماء، فإنها تنتفخ لأكثر من ١٠ أضعاف حجمها الأصلي،

وتصبح هلامية. والموسيلاج (الهلام) هذا هو المسئول عن الأثر الطبي للعشب.

الإسهال: يمتص بذر قطونا السوائل الزائدة في الأمعاء ويساعد على الحفاظ على حجم البراز. أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال بذر قطونا لعلاج الإسهال غير المصحوب بالمضاعفات.

الإمساك: أعطى بعض الباحثين ٣٥ شخصاً من المصابين بالإمساك المزمن أقراص خاملة طبياً أو بعض الملينات المحتوية على بذر قطونا والصبار. وبعد أسبوعين، لم يكن هناك أي تحسن بالنسبة للذين تناولوا الأقراص الخاملة أما الذين تناولوا خليط بذر قطونا والصبار فقد أبلغوا أنهم يتبرزون أكثر مع ليونة البراز وقلة استعمالهم للعقاقير الملينة.

ويزيد بذر قطونا حجم البراز حيث يضغط على جدران القولون فينشط حركته، وكلما زاد حجم البراز كان أكثر ليونة وسهلاً إخراجه.

ويأكل الأمريكان عموماً وجبات قليلة من الألياف، الفاكهة، الخضراوات، البقوليات، الحبوب، والتي ينصح بها الخبراء. وهذا يؤدي إلى أن يصبح البراز صلباً جافاً مسبباً صعوبة وألماً عند إخراجه. واحتواء بذر قطونا على الألياف مع تأثيره الماص للماء قد يعوض إلى حد ما نقص الألياف في الوجبات.

ويعتبر اليوم بذر قطونا واحداً من أكثر الملينات استعمالاً في أمريكا الشمالية، ويدخل كمادة فعالة أساسية في صناعة الملينات مثل ميتاميوسيل Metamucil، فايبرأول Fiberall، هيدروسيل Hydrocil، كونسيل Konsyl، سيروتان Serutan، كما يدخل كإحدى المواد الفعالة في صناعة إناركلين Innerclean، بيرديم Perdiem. وشجعت اللجنة E استعمال بذر قطونا لعلاج الإمساك ومتلازمة تهيج الأمعاء التي قد تكون مصحوبة بالإسهال أو الإمساك.

البواسير: حيث إن بذر قطونا يليّن البراز، فإنه قد يخفف الآلام والنزيف الحادث نتيجة البواسير، كما أشار إلى ذلك مقال نشر في Diseases of the Colon and Rectum، وهذا يؤيد توصيات كولبيبر. وأقرت اللجنة E استعمال بذر قطونا لعلاج البواسير.

ارتفاع الكوليسترول: حظي دقيق الشوفان بشهرة كبيرة في خفض الكوليسترول في الدم، ولكن الحقيقة أن أي ألياف في الوجبات الغذائية يكون لها نفس التأثير ويمكن أن تقلل خطر الإصابة بضيق الشرايين، وأمراض القلب، والسكتات الدماغية. وتوضح العديد من الدراسات أنه كلما زادت الألياف في الغذاء تقل مخاطر ارتفاع الكوليسترول.

وأوضحت دراسة نشرت في Archives of Internal Medicine أن تناول بذر قطونا بمعدل ملعقة صغيرة، ٣ مرات في اليوم لمدة ٨ أسابيع يقلل بصورة كبيرة مستوى الكوليسترول في الدم للأشخاص المشاركين في الدراسة. وتوصل الباحثون إلى أنه يمكن تقليل الكوليسترول إلى معدله الطبيعي في الأشخاص الذين لديهم ارتفاع متوسط في مستواه دون الحاجة إلى الأدوية الخافضة للكوليسترول.

وهناك دراسة أخرى نشرت في Journal of the American Medical Association أوضحت أن بذر قطونا يمكن أن يقلل نسبة الكوليسترول بنسبة ٥٪ في خلال ١٢ أسبوعاً. ويقول خبراء أمراض القلب. إن لكل ١٪ نقص في مستوى الكوليسترول تقل معه مخاطر الإصابة بنوبات القلب بنسبة ٢٪. وعلى ذلك، فإن خفض الكوليسترول بنسبة ٥٪ يعني أن هناك انخفاضاً في مخاطر الإصابة بنوبات القلب بنسبة ١٠٪.

وفي دراسة أخرى قام فيها الباحثون المكسيكيون

بوضع ١٢٥ من المصابين بالسكر -كلهم معرضون لخطر الإصابة بنوبات القلب- على نظام غذائي قليل الدهون. إضافة إلى ذلك، فقد تم إعطاء بعض المشاركين أقراص خاملة طبياً والبعض الآخر بذر قطونا (حوالي ملعقتين صغيرتين، ٣ مرات يومياً). وبعد ٣ شهور، قلّ مستوى الكوليسترول بشكل كبير في هؤلاء الذين استعملوا بذر قطونا.

وفي كل هذه التجارب، لم يسبب العلاج ببذر قطونا أي آثار جانبية مما يجعله أكثر أماناً من بعض الأدوية الأخرى الموصوفة لتقليل الكوليسترول. إذا كنت ترغب في إضافة بذر قطونا في برنامجك الخافض للكوليسترول فعليك باستشارة طبيبك.

وفي عام ١٩٩٧م، انضمت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA إلى قافلة بذر قطونا. وأي غذاء يحتوي على الأقل ١,٧ جم من بذر قطونا يمكن أن توضع عليه علامة تجارية تزعم أنه يساعد على منع أمراض القلب. وتحتوي حبوب Kellogg's Bran Buds على كمية أساسية من بذر قطونا كما أن الحبوب الأخرى من المتوقع أن تضيف العشب، فافحص العلامات التجارية جيداً؛ لتكشف عمن أضافه.

تحت التجربة

أوضحت إحدى الدراسات أن بذر قطونا يحمي حيوانات التجارب من تلف الأمعاء الذي يحدث بسبب المضيفات الغذائية السامة. فبذر قطونا يزيد حجم البراز في الحيوانات؛ لذلك فإن المواد الكيميائية السامة يكون لها تلامس مباشر أقل مع أنسجة الأمعاء الشديدة الحساسية، كما أن فرصتها لإحداث الضرر تكون أقل. ويعتقد الباحثون أن نفس الطريقة تكون هي السبب في أن الوجبات الغنية بالألياف تكون مصحوبة بخطر أقل في الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

ولا توجد دراسات اليوم عن أن بذر قطونا يساعد على منع سرطان القولون وهو السبب الرئيسي للوفاة بسبب السرطان في غير المدخنين. وبالرغم من ذلك، فإن جمعية الأورام الأمريكية توصي بوجبات غنية بالألياف، مثل: بذر قطونا، على أمل أن تساعد على تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

ومثل باقي الأغذية التي تحتوي على الألياف، فإن بذر قطونا يقلل نسبة السكر (الجلوكوز) في حيوانات التجارب مما يشير إلى أنه قد يكون له دور في علاج مرض السكر في الإنسان.

توصيات الوصفة العلاجية

توضح أغلب الدراسات أن ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من بذر قطونا ٣ مرات يومياً مع كمية وافرة من الماء أو عصير الفواكه يخفف عادة الإمساك. وبذر قطونا عديم الرائحة وعديم الطعم تقريباً ولكن له قواماً رملياً خشبياً قد لا يفضله البعض. إذا كنت تستعمل مستحضراً تجارياً فاتبع التعليمات المرفقة معه.

لا تعطِ بذر قطونا لأطفال أقل من سنتين. وإذا اشتكى طفلك الصغير بالإمساك، فيجب استشارة الطبيب.

عامل الأمان

بذر قطونا، كملين وخافض للكوليسترول، لا يعمل بنفسه، فهو ينتفخ فقط في وجود السوائل. فإذا تناولت بذر قطونا ولم تتناول معه كمية كافية من الماء أو العصير فقد ينتهي بك الحال إلى الرجل الذي سُدّت أمعاؤه تماماً بسدادة بذر قطونا. وتطلب لإسعافه إجراء عملية جراحية ببطنه. اشرب على الأقل كأساً كبيراً من الماء أو العصير في كل مرة تأخذ فيها بذر قطونا.

استنشـاق رمـاد بـذر قطونـا قـد يسـبب حـدوث حساسية؛ لذا فإن الشخص الذي لديه حساسية تجاهـه قد يشكو من أعراض الحساسية بعد فترة مـن تناولـه بـذر قطونا. وتفاعلات الحساسية الشديدة نادرة للغاية؛ ولكـن إذا شعرت بضيق في التنفس بعد تناول بذر قطونا فيجـب عليك فوراً البحث عن المساعدة الطارئة.

ليس لبذر قطونا تاريخ كمـدر للبـول، إلا أن بعـض الأنواع الأخرى للسان الحمل لها ذلك. وبرغم أن الإمساك مـن أكثـر الشـكاوى أثنـاء الحمـل إلا أنـه يجـب علـى السيدات الحوامـل أن يتجـنبن الملينـات، بمـا فيهـا بـذر قطونا، ويعالجن الإمساك عن طريق تنـاول الأطعمـة الـتي تحتوي على نسبة كـبيرة مـن الأليـاف، مثـل: الفواكـه، الخضراوات، البقوليات، خبز الحبوب الكاملة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سـبب لـك تنـاول العشـب اضـطراباً بسـيطاً، مثـل: اضطراب المعـدة أو الإسـهال، فعليـك بتقليـل الجرعـة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبـك إذا شـعرت بـأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسـن الأعـراض -الـتي مـن أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

بذر قطونـا نبـات عشـبي حـولي، يصـل ارتفاعـه إلى ١٨ بوصـة، يزهـر أزهـاراً بيضـاء كاذبـة في فصـل الصـيف، سرعان ما تفسح المجال لظهور قرون بذرية صـغيرة بنيـة اللون.

معظم الأعشاب المستعملة في أمريكا يـتم اسـتيرادها من فرنسا. وبرغم أن البذور متاحة في المؤسسات التجارية المتخصصـة إلا أنـه لا يـزرع عـادة كعشـب مـن أعشـاب البسـتان. وهـو يشـبه الأعشـاب الضـارة، فـإذا لم تجمـع القرون البذرية قبل أن تتفتح، فإن الريـاح تـذرو البـذور، وهذا يسبب مشكلة كبيرة، وخصوصاً لو اعتـبرت أن كـل قرن يحتوي علـى حـوالي ١٥٠٠٠ بـذرة، فضـلاً عـن أن النبات ينمو بصورة قوية نشطة.

البرباريس

محارب قوي للعدوى



العائلة: البرباديدية؛ تتضمن أيضاً التفاح، البيروح، الكوهوش الأزرق

يعرف أيضاً باسم: أمير باريس، العليق الأصفر، عليق اليرقان

الأجزاء المستخدمة: جذر اللحاء

من قال إن الأعشاب لا يمكن أن تنافس العقاقير الدوائية؟ في إحدى الدراسات، أثبتت مادة البربرين، وهي المادة الفعالة في البرباريس Barberry، أثراً مضاداً للبكتريا أقوى من أثر الكلورامفينيكول الذي يعد مضاداً حيوياً دوائياً قوياً.

ولكن هناك المزيد في هذا العشب أكثر من علاج العدوى فقط. يستطيع البرباريس وقريبه عنب أوريجون تنشيط الجهاز المناعي، وتقليل ضغط الدم، وحتى تقليص حجم بعض الأورام.

التاريخ العلاجي

لعب البرباريس دوراً بارزاً في العلاج العشبي لأكثر من ٢٥٠٠ عام. اعتمد عليه المصريون القدماء لعلاج الطاعون، وهو استخدام قد يكون فعالاً نظراً لقدرات العشب كمضاد حيوي. المعالجون الأيورفيديون الهنود وصفوا البرباريس للدوسنتاريا، وهو استخدام آخر تم إثباته بواسطة العلم الحديث.

في بداية العصور الوسطى، كان العلماء الأوروبيون يستدلون بواسطة نظرية الإمضاءات؛ الاعتقاد بأن الشكل الخارجي للنبات يظهر أثره العلاجي. للبرباريس أزهار صفراء، وتفرز جذوره صبغة صفراء. تم الربط بين هذه المظاهر واصفرار الجلد والعين اللذين يحدثان مع مرض اليرقان وهو أحد أعراض مرض الكبد. استخدم البرباريس كنتيجة لما سبق في علاج أمراض الكبد والمرارة بصورة واسعة، واكتسب التسمية "عليق اليرقان".

وقد أوصى به المعالجون القدماء الروس –إلى جانب علاج أمراض الكبد والمرارة– في علاج التهاب الجلد، ارتفاع ضغط الدم، النزف الرحمي المرضي.

عندما أدخل المستعمرون البرباريس إلى أمريكا الشمالية، أدرك السكان الأصليون أنها قريبة لعشبهم "عنب أوريجون" (نبات يشبه البهشية يعتبرون أن له أثراً علاجياً قوياً). كثير من القبائل تحمست للبرباريس واستخدمته لعلاج الدوسنتاريا، وقرح الفم، والتهاب الحلق، وعدوى الجروح، وشكوى الأمعاء.

وفي القرن ١٩ في أمريكا، وصف الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) البرباريس كمسهل ولعلاج الصفراء، والدوسنتاريا، وعدوى العين، والكوليرا، والحمى، والزهري.

كان البرباريس كذلك أحد مكونات تركيبة هوكسي لعلاج السرطان المختلف عليها، وهو علاج بديل للسرطان سُوِّق في الفترة من ثلاثينيات إلى خمسينيات القرن ٢٠ بواسطة المنجم عن الفحم السابق هاري هوكسي (انظر "تركيبة هوكسي العشبية لعلاج السرطان").

الاستخدامات العلاجية

معظم عشابي هذه الأيام يقصرون وصف مغلي البرباريس كغرغرة لحالات التهاب الحلق، أو كشراب في حالات الإسهال والإمساك. ولكنهم إذا قرءوا المجلات الطبية، فسيوصون به لأكثر من ذلك بكثير.

العدوى: للبربرين، وهو المادة الفعالة للبرباريس، خواص ملحوظة مضادة للعدوى. أظهرت الدراسات حول العالم أنها تقتل الجراثيم التي تسبب عدوى الجروح (العنقودية والسبحية)، والإسهال (السالمونيلا والشيجيلا)، والدوسنتاريا (إنتاميبا هستوليتيكا)، والكوليرا (الكوليرا الواوية)، وعدوى الجهاز البولي (إيشيريشيا كولاي)، والعدوى الفطرية للمهبل (الكانديدا البيضاء).

تحسين المناعة: قد يحارب البربارين العدوى عن طريق تنبيه الجهاز المناعي. أظهرت الدراسات أنه ينشط كريات الدم البيضاء التي تفترس الكائنات الدقيقة الضارة.

تلف الكبد: سجل نقطة لنظرية الإمضاءات وعليق اليرقان. أعطى العلماء الباكستانيون كميات كبيرة من الأسيتامينوفين للحيوانات المعملية لإحداث تلف كبدي، والذي ظهر عن طريق الزيادة الواضحة في معدل إنزيمات الدم. ثم تم علاج بعض الحيوانات بواسطة مستحضر البرباريس. استمرت معدلات إنزيمات الكبد مرتفعة في الحيوانات التي لم تعطَ البرباريس، بينما انخفضت في الحيوانات التي تناولته إلى معدلاتها الطبيعية. كان تعليق الباحثين: "هذه الدراسة تعطي أساساً علمياً للاستعمال التقليدي للبرباريس في أمراض الكبد".

الصدفية: قام الباحثون الألمان بتأكيد الاستخدام التقليدي للبرباريس كعلاج لأمراض الجلد عن طريق دراسة استمرت ٤ أسابيع، وتضمنت ٨٢ مصاباً بالصدفية (مرض يحدث طفحاً جلدياً أحمر، عالياً، قشرياً). كل مشارك في الدراسة تم إعطاؤه زجاجتين من الدهان؛ إحداهما تحتوي على البرباريس والأخرى بدونه. ميزت الأنابيب إلى "يمين" و"يسار"، ووُجِّه الأشخاص إلى وضع كل دهان على الجهة المقابلة من جسدهم. أظهر دهان البرباريس تقلصاً ملحوظاً في الطفح الجلدي.

التهاب الملتحمة: استخدام البرباريس التقليدي لعلاج أمراض العين مازال موجوداً، ويستخدم في ألمانيا حيث يطلق على تركيبة البرباريس أوفثيول Ophthiole. ويوصف لعلاج حساسية العين، التهاب الجفن، التهاب الملتحمة. للأسف، فإن هذا المنتج غير متوفر في الولايات المتحدة. مع ذلك، فضمادة مصنوعة من منقوع العشب قد تفيد.

ارتفاع ضغط الدم: يحتوي البرباريس على مواد كيميائية قد تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع عن طريق توسيع الأوعية الدموية. هذا يعطي التأييد لاستخدام العشابين التقليديين في روسيا العشب كعلاج لارتفاع ضغط الدم.

تحت التجربة

قد يكون هاري هوكسي العجوز على حق. أظهرت إحدى الدراسات أن البرباريس ساعد على تقلص حجم بعض

الأورام. وأظهرت أخرى أن لـه آثاراً مضادة للالتهاب، مما يوحي بقدرة محتملة على علاج التهاب المفاصل. يجب عمل المزيد من الأبحاث في كلا المجالين قبل إعطاء أي توصيات خاصة بذلك.

توصيات الوصفة العلاجية

لتحضير مغلي، اغلِ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء الجذر في كوب ماء لمدة ١٥-٣٠ دقيقة، ثم صفه إذا أحببت ذلك. مذاقه لاذع نسبياً، ولكن يمكن إخفاؤه بإضافة العسل أو خلطه مع شراب لمزيج عشبي.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ البرباريس لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زِد التركيز إذا تطلب الأمر.

لعمل ضمادة لعلاج التهاب الملتحمة، اغمر قطعة قماش نظيفة في منقوع البرباريس.

عامل الأمان

البرباريس عشب قوي. يجب على البالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- استخدامه بحرص بعد استشارة الطبيب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. وكذلك، أوقفه إذا كان يحدث دواراً أو إغماء. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

قد يحدث البرباريس -إذا أخذ بجرعات كبيرة- غثياناً، قيئاً، تشنجات، انخفاضاً خطيراً في ضغط الدم، هبوطاً في عدد ضربات القلب والتنفس. مرضى القلب والجهاز التنفسي المزمنين يجب ألا يتناولوا جرعات كبيرة من هذا العشب، ويجب أن يتناولوا هذا العشب بعد معرفة وموافقة أطبائهم فقط.

قد ينشط البربارين انقباضات الرحم، لذلك يجب على الحوامل أو المقبلات على الحمل أن يجتنبوه.

معلومات عن النمو

البرباريس شجيرة معمرة تصل إلى ١٠ أقدام، لها لحاء رمادي ناعم، أشواك طويلة، عناقيد معلقة من أزهار صفراء لامعة تزهر في الربيع.

ينمو البرباريس بسهولة في الشمال الشرقي ووسط الغرب. يبذر النبات في الخريف في تربة مخصبة رطبة جيدة الصرف. يحدث التبرعم في الربيع التالي. يمكن إكثار النبات أيضاً باستعمال العُقَل.

يفضل البرباريس الشمس، ولكنه يتحمل الظل. قم بتشذيب وتنحيف الفروع في الربيع بعد أن تزهر الشجيرات. تنمو الشجيرات المهملة لأطول من اللازم، وتصبح غير صحيحة، ولكن يمكن أن يعاد لها الشباب عن طريق المخصبات وقطعها حتى تصبح على ارتفاع قدم من الأرض في نهاية الشتاء. احمِ النبات من الريح في مناطق الشتاء البارد. اجمع لحاء الجذر في الربيع أو الخريف وجففه.

يمكن استخدام ثمار العشب الصالحة للأكل لعمل المربى والجيلي. يمكن أن يحل عصير الثمار محل عصير الليمون.

البقدونس

أكثر من مجرد زينة



العائلة: الخَيْمِيّات؛ تتضمن أيضاً الجزر، الكرفس، الشمار، الشبت، حشيشة الملائكة

يعرف أيضاً باسم: البطراساليون

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الثمار (البذور)، الجذور

توجد أعشاب قليلة فقط أكثر شهرة من البقدونس Parsley. أغصانه الشريطية أطباق المطاعم. وللأسف، عادة ما تترك دون أن يأكلها أحد، مع أن البقدونس له قيمة غذائية كبيرة، وفعال بعد الغداء كمعطر للفم. كما أن له منافع كثيرة أخرى.

التاريخ العلاجي

البقدونس من أول الأعشاب التي تظهر في الربيع. وكان للإغريق القدامى نظرة أخرى للعشب. ففي الأساطير الإغريقية، أن البقدونس نما من دماء أوفيليتس ابن الملك ليكورجس ملك نيما، الذي قتلته الأفعى بينما كانت حاضنته تدل بعض الجنود العطاشى إلى عين الماء. ولقرون طويلة، اعتقد الجنود الإغريق أن أي تلامس مع البقدونس قبل المعركة ينذر بقرب الموت.

وبسبب اقتران البقدونس بالموت، فقد كان يزرع في المقابر الإغريقية. ومن المفارقات أن هذه العادة بدأت بالتدريج تغير من نظرة العامة للعشب. ولإحياء ذكرى الأحداث الهامة، أقام الإغريق المباريات الرياضية، وتوجوا الفائزين بأكاليل البقدونس. وفي خلال قرون قليلة، أصبح العشب رمزاً للقوة.

ومع ذلك، فقد تعلقت ظلال الحظ العاثر بالعشب إلى القرون الوسطى. واعتبر بعض الأوروبيين البقدونس "عشب الشيطان" الذي يجلب الكوارث والنكبات لمن يزرعونه، إلا إذا زرعوه يوم الجمعة السابق لعيد الفصح.

ولم يستخدم البقدونس على نطاق واسع في الطب القديم. ولكن وصفه الطبيب الروماني جالينوس لعلاج الصرع وإدرار البول في حالات احتباس السوائل في الجسم. كما استعمله لتغيير رائحة النفس بعد مضغ أغصانه، وهذه بداية استعمال البقدونس كنوع من التوابل على موائد المطاعم.

ووصفت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) كمادات البقدونس لعلاج التهاب المفاصل، والبقدونس المغلي مع النبيذ لعلاج آلام الصدر والقلب.

وفي القرن ١٧، أكد العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر توصيات جالينوس، وأضاف إليها وصفه البقدونس لإدرار البول والطمث، طرد الغازات، تفتيت حصوات الكلى، تخفيف الآلام، علاج السعال. كما أقر كولبيبر باستعمال كمادات البقدونس لعلاج التهاب العين، والندوب السوداء والزرقاء، كما اقترح قلي العشب بالزبدة ووضعه على الثدي لعلاج التقرحات نتيجة الرضاعة.

وعلى مدى القرون، أوصى العشابون بالاستعمال الموضعي للبقدونس لعلاج لسع الحشرات والجروح والقضاء على القمل، كما أوصوا بالاستعمال الداخلي لعلاج النزلات المعوية وحصوات المرارة وبعض الأورام.

ومنذ عام ١٨٥٠م وحتى عام ١٩٢٦م، صنف دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) البقدونس كملين ومدر للبول في حالات أمراض الكلى واحتباس السوائل نتيجة هبوط القلب الاحتقاني، وكبديل للكينين في علاج الملاريا.

وفي القرن ١٩، صدق الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) على تصنيف دستور الأدوية. وذكر مرجعهم الرئيسي سنة ١٨٩٨م، King's American Dispensatory، أنه تم فصل مادة كيميائية من زيت البقدونس تسمى أبيول Apiol، وأوصى بالأبيول كعلاج لاضطرابات الحيض، برغم أنه أشار إلى أن الجرعات الزائدة قد تسبب التسمم، الدوخة، الدوار، ومضات ضوئية أمام العين، طنين بالأذن.

وفي أوائل القرن ٢٠، كانت تستعمل جرعات كبيرة من الأبيول لإحداث الإجهاض، بالرغم من احتمال حدوث التسمم. وأوصى العشابون المعاصرون بالبقدونس في الطهي كمصدر غني بفيتامين "أ" و"ج"، بالإضافة إلى الكالسيوم والحديد. كما رجحوا العشب الغض كمعطر للفم، والمنقوع أو الصبغة كمدر للبول ومهضم وطارد للغازات.

الاستعمالات العلاجية

تحتوي جذور وأوراق وثمار (بذور) البقدونس على زيت النبات الطيار، ولكن أغلب التركيز يكون في البذور.

ويحتوي زيت البقدونس على كيميائيات الأبيول والميريستيسين اللذين لهما تأثير مدر للبول وكذلك منشط للرحم وملين ضعيف. وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال البقدونس كمدر للبول.

ارتفاع ضغط الدم: يصف الأطباء غالباً مدرات البول لعلاج ارتفاع ضغط الدم. وفي دراسة نشرت في American Journal of Chinese Medicine، أوضحت أن تأثير البقدونس المدر للبول يمكن أن يساعد أيضاً لعلاج هذه الحالة. وفي ألمانيا، حيث ينتشر طب الأعشاب بصورة أكبر من الولايات المتحدة، فإن شاي بذور البقدونس يوصف غالباً لحالات ارتفاع ضغط الدم.

وارتفاع ضغط الدم مشكلة صحية خطيرة، تتطلب العناية الطبية المتخصصة. إذا أردت أن تضيف البقدونس إلى خطة علاجك الشاملة، فيجب أن يتم ذلك تحت إشراف طبيبك.

هبوط القلب الاحتقاني: يصف الأطباء غالباً مدرات البول لعلاج احتباس السوائل المصاحب لهبوط القلب الاحتقاني. وهذه الحالة تحتاج العلاج التخصصي؛ لذلك إذا أردت أن تضيف البقدونس إلى خطة علاجك الشاملة، فيجب أن يتم ذلك بموافقة وإشراف طبيبك.

رائحة الفم الكريهة: يحتوي البقدونس على نسبة كبيرة من الكلوروفيل (اليخضور) أكثر من أي عشب آخر. والكلوروفيل هو المادة الفعالة في كثير من معطرات الفم، مثل الكلوريتس. وهذا يدعم استعمال العشب كمعطر للفم، هذا الدأب الذي يعود إلى الأزمنة الرومانية.

شئون صحة المرأة: كل من الأبيول والميريستيسين له تأثير منشط للرحم. وفي روسيا، يوجد مستحضر يسمى سوبيتين Supetin، يحتوي على عصارة البقدونس بنسبة ٨٥٪، ويستخدم لتنشيط الرحم أثناء الولادة.

يمكن للسيدات الحوامل أن يأكلن جرعات مطبخية من البقدونس، ولكن عليهن ألا يأخذن جرعات علاجية، ربما يمكن عند نهاية الحمل وتحت إشراف الطبيب لتحفيز الولادة. بعض النساء يمكنهن أن يجربن شاي البقدونس لإدرار الطمث.

ويمكن أن يخفف البقدونس، بوصفه مدراً للبول، الشعور بالانتفاخ الناتج عن احتباس السوائل قبل الدورة. ويمكن للنساء اللاتي يشتكين بمتلازمة ما قبل الحيض أن يجربن البقدونس في الأيام السابقة للدورة.

الحساسية: في دراسة نشرت في Journal of Allergy and Clinical Immunology، ثبت أن البقدونس يثبط إفراز الهستامين، وهو مركب يكونه الجسم ويسبب أعراض الحساسية. وتأثير البقدونس المضاد للهستامين قد يساعد الأشخاص المصابين بحمى القش أو الشرى (طفح جلدي).

الحمى: لم يثبت أن البقدونس فعال في علاج الملاريا. وعلى ذلك، لم يكن دستور الأدوية على صواب في هذا الشأن. ولكن الأبيول له بعض التأثير الخافض للحرارة. وحيث إنه لا يمكنك أن تعتمد على البقدونس ليحل محل الأسبرين، أو الإيبوبروفين، أو الأسيتامينوفين، إلا أنك من الممكن أن تجربه بالإضافة إلى الأدوية السائدة.

تحت التجربة

يحتوي البقدونس على سورالين ، وهو مادة كيميائية معروفة تسبب حساسية للشمس. ولكن السورالين قد يكون له دور في علاج أحد أنواع السرطان التي تصيب الغدد الليمفاوية T-Cell Lymphoma. وبالرغم من أنه من الممكن جداً أن يوصى بالبقدونس كعلاج للسرطان، إلا أن الأبحاث لاختبار العشب لهذا الغرض مسموح بها بالتأكيد.

توصيات الوصفة العلاجية

لتغيير نكهة الفم، فإن مضغ بعض الأغصان القليلة من البقدونس الطازج عادةً سيكون كافياً.

لإعداد منقوع مقبول الطعم؛ ليساعد في علاج ارتفاع ضغط الدم، أو هبوط القلب الاحتقاني، أو الحساسية، أو الحمى، أو تحفيز الولادة، يمكن استعمال ملعقتين صغيرتين من الجذور، أو الأوراق الجافة، أو ملعقة صغيرة من البذور المهروسة لكل كوب ماء مغلي. وتنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب كل يوم.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ جرعات دوائية لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

تقلل مدرات البول نسبة البوتاسيوم في الجسم، وهو من المواد الغذائية الأساسية. إذا كنت تتناول مستحضرات علاجية من البقدونس باستمرار، فعليك بتناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم، مثل الموز والخضراوات الطازجة.

برغم أن بعض برامج إنقاص الوزن تحبذ استعمال

مدرات البول لإخراج الماء الزائد من الجسم، إلا أن بعض الخبراء لا يشجعون استعمال مدرات البول لهذا الغرض؛ فأي رطل يفقد مع مدرات البول، سوف يعود ثانية. وأساس السيطرة المستديمة على الوزن، هو تناول الوجبات التي تحتوي على دهون قليلة وألياف كثيرة، مع المواظبة على التمارين الرياضية.

يجب على السيدات الحوامل والمرضعات تجنب كل مدرات البول، بالإضافة إلى البقدونس.

من المعروف أن السورالين الموجود في البقدونس يمكن أن يسبب طفحاً جلدياً في العاملين بالزراعة الذين يجمعون كميات كبيرة. وعلى الأشخاص الذين لديهم حساسية بالجلد أن يكونوا على دراية بهذه الأعراض الجانبية المحتملة.

وكان الانتقائيون على صواب في أن جرعات كبيرة من زيت البقدونس يسبب الصداع، الغثيان، الدوار، الدوخة، الطفح الجلدي، تلف الكبد، الكلى. وعلى أي حال، فإن المؤلفات الطبية لا تحوي معلومات عن المشاكل التي تحدث مع العشب نفسه حتى عندما يستعمل بجرعات علاجية.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين –باستثناء الحوامل أو المرضعات– الذين يأخذون مدرات البول، فإن البقدونس يعتبر آمناً لهم إذا استعمل بالجرعات الموصى بها بالضبط.

إذا سبب لك تناول البقدونس اضطراباً بسيطاً، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض –التي من أجلها استعملت العشب– بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

البقدونس نبات حوول (ثنائي الحَوْل) صغير، لونه أخضر صافٍ، يصل ارتفاعه إلى ١٢ بوصة في العام الأول وحوالي ٣ أقدام في العام الثاني عندما يزهر. النبات له جذر وتدي سميك يشبه الجزر، ساقه غضة قوية تنتهي بأوراق ريشية مجعدة لها فواصل عميقة أو مسطحة حسب نوع النبات. أزهار النبات صغيرة تميل إلى الخضرة أو الصفرة، تكون مجموعات (باقات Umbels) في رأس الغصن، مثل باقي أفراد العائلة الخيمية.

برغم أنه نبات حوول، إلا أنه يجب أن يجمع كنبات حَوْلي. وتنمو البذور ببطء غالباً في ٦ شهور. ازرع البذور في أي وقت من أوائل الربيع وحتى الخريف. ويمكن زراعة البقدونس داخل البيوت ثم ينقل إلى تربة أخرى، ولكن معظم المختصين يوصون بزراعته في الخارج على أن يوضع في التربة على عمق ١/٤ بوصة.

ينمو البقدونس جيداً في التربة الطفالية الرملية الرطبة جيدة التصريف، وفي درجة حموضة متعادلة. وتزرع الشتلات على مسافات حوالي ٨ بوصات، ويفضل أن تزرع في آخر الفصل. وحتى كشتلة، فإن العشب يمكن أن يحيا شتاءً أو شتائين.

يمكن جمع الأوراق بمجرد أن يصل ارتفاع النبات إلى حوالي ٨ أقدام، وتجمع الثمار عندما تصل إلى حجمها النهائي، وتتحول إلى اللون البني الرمادي. وتستخرج البذور أثناء الخريف في العام الأول أو الربيع في العام الثاني.

تحذير: إذا لم تكن خبيراً في نباتات الحقل، فلا تجمع البقدونس البري؛ حيث إنه يشبه ثلاث نباتات خطيرة سامة: شوكران الماء، البقدونس السام (يعرف أيضاً بالشوكران السام)، البقدونس الأحمق (الشوكران الصغير).

البلقاء المتعاقبة

مطهر من استراليا



العائلة: الآسِيّات؛ تتضمن أيضاً الأوكالبتوس، الآس، كبش قرنفل

يعرف أيضاً باسم: زيت البلقاء المتعاقبة، البلقاء الاسترالية

الأجزاء المستخدمة: زيت الأوراق

لا تخلط بين البلقاء المتعاقبة (شجرة الشاي Tea Tree) وبين الشاي، ذلك النبات الذي تمنحنا أوراقه المشروب اللذيذ المنبه (انظر "الشاي"). والبلقاء المتعاقبة لها بعض الخواص العلاجية الرائعة.

التاريخ العلاجي

عندما وصل المستكشف الكابتن "جيمس كوك" إلى استراليا عام ١٧٧٧م، وجد أهلها يستعملون أوراق البلقاء المهروسة لعلاج عدوى الجلد. وتبنى المستوطنون البيض النبات واستعملوا أوراقه لعمل شراب الشاي، لذلك يسمى النبات "شجرة الشاي". كما استعملوا الأوراق أيضاً لإضافة النكهة إلى البيرة. وقدم الأطباء الاستراليون منافع البلقاء الطبية إلى أوروبا والولايات المتحدة.

وأثناء عشرينيات القرن ٢٠، كان زيت البلقاء يستعمل كمطهر في الجراحة وطب الأسنان. وأثناء الحرب العالمية الثانية، كان يستعمل لتطهير الجروح. واليوم، يدخل زيت البلقاء كمادة فعالة في صناعة الصابون الطبي، الكريمات المطهرة، مستحضرات حب الشباب، مزيلات الروائح الكريهة، معاجين الأسنان، غسول الفم، الكريمات المضادة للفطريات، الأقماع المهبلية.

الاستعمالات العلاجية

اكتشف العلم الحديث أن الزيوت الأساسية التي تطلق من أوراق البلقاء المسحوقة لها تأثير مطهر قوي.

الجروح: أوضحت الدراسة التي أجريت في جامعة Western Australia أن زيت البلقاء يقتل الكثير من الميكروبات التي تسبب العدوى، بما فيها فطر الكانديدا (المبيضات) وأنواع عديدة من البكتريا مثل إيشيريشيا كولاي والمكورات العقدية والسودومونوس. وأوضحت دراسة أخرى في نفس الجامعة أن حتى المكورات السبحية –التي تقاوم تأثير المضادات الحيوية– يقتلها زيت البلقاء. كما قد يستخدم أيضاً زيت البلقاء لعضات ولسعات الحشرات حتى إن له شهرة في تخفيف آلام الحروق واللدغات.

القدم الرياضي: أعطى الباحثون الاستراليون الأشخاص المصابين بالقدم الرياضي أحد هذه العلاجات: كريم خامل طبياً، أو كريم يحتوي على Tolnaflate -عقار قياسي يوجد في أدوية Aftate، Desenex، و Tinactin- أو كريماً يحتوي على زيت البلقاء (١٠٪). كانت النتيجة أن العشب فعال تماماً مثل عقار التولنافتيت.

حب الشباب: قام الباحثون في مستشفى الأمير ألفريد الملكي في استراليا بإجراء تجربة على ١٢٤ شخصاً من المصابين بحب الشباب البسيط أو المعتدل، حيث أعطوا بعضهم غسول البينزويل بيروكسيد (٥٪)، والبعض الآخر غسولاً يحتوي على زيت البلقاء. فظهر تأثير البينزويل بيروكسيد بسرعة، ولكن مع نهاية التجربة كان تأثير الدوائين متساوياً. كما سبب زيت البلقاء بعض الآثار الجانبية البسيطة مثل تهيج الجلد.

إصابات ظفر القدم الفطرية: والتي تسبب تشوه أظافر القدم ويصعب علاجها. قام الباحثون في كلية طب روتشيستر بإجراء تجربة على ١١٧ شخصاً من المصابين بعدوى أظافر القدم الفطرية، حيث أعطوا بعضاً منهم علاجاً قياسياً (مثل الكلوتريمازول Clotrimazole)، والبعض الآخر زيت البلقاء (١٠٠٪) مرتين يومياً لمدة ٦ شهور. وكانت النتيجة أن كلا العلاجين لهما نفس التأثير، حيث إن ٦٠٪ من كل مجموعة قد شعروا بتحسن الأعراض، إن لم يُشفوا تماماً.

عدوى الأمراض الخميرية: زيت البلقاء له تأثير مقاوم لفطر الخميرة؛ لذلك يستعمل في علاج الإصابات المهبلية بالخميرة.

تحت التجربة

عندما يضاف إلى الحمامات أو البخاخات، فإن زيت البلقاء قد يساعد في علاج عدوى التنفس. واستعمل الاستراليون أيضاً زيت البلقاء لعلاج الجرب وقمل الرأس.

توصيات الوصفة العلاجية

يمكن استعمال قطعة من القطن بعد غمسها في زيت البلقاء (١٠٠٪) لتوضع على الأماكن المصابة من الجلد أو أظافر القدم، مرتين يومياً. يمكن استعمال بعض قطرات من زيت البلقاء لتوضع مهبلياً عن طريق سدادة قطنية لعلاج عدوى المهبل بالخميرة، وتترك السدادة لمدة ٢٤ ساعة. وإذا استدعى الأمر استمرار العلاج، فيمكن استخدام سدادة جديدة.

عامل الأمان

لا تتناول زيت البلقاء عن طريق الفم، حيث إن كمية صغيرة منه بمقدار ملعقة صغيرة قد تكون قاتلة. يمكن لأي شخص أن يستعمل زيت البلقاء موضعياً، بما في ذلك الحوامل والمرضعات والأطفال والمسنون. يجب أن يخفف زيت البلقاء بزيت الخل قبل استعماله في الأشخاص ذوي الجلد الحسّاس مثل الأطفال وأصحاب البشرة الناعمة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

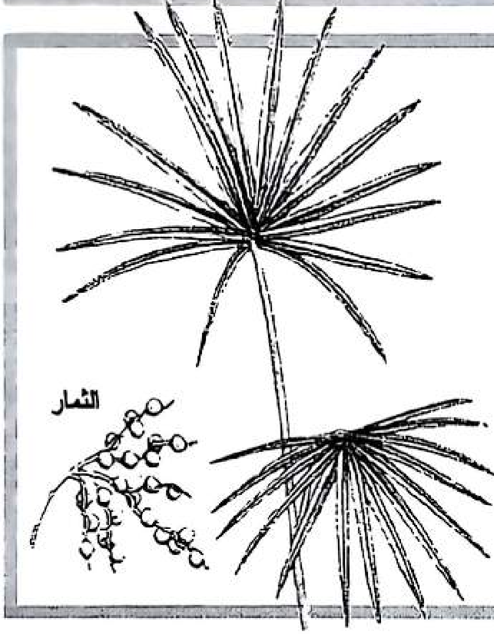
استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من زيت البلقاء. إذا سبب لك تناول الزيت طفحاً جلدياً أو حكة أو تهيجاً بالجلد، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

موطن النبات الأصلي المستنقعات في ويلز الجنوبية الجديدة باستراليا، والنبات دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٤٠ قدماً، وله أوراق ضيقة إبرية الشكل تفرز الزيت العطري المطهر عندما تسحق، وله زهور تتفتح في الصيف.

البلميط المنشاري

الخيار الأمثل لتضخم البروستاتا



العائلة: النَخْلِيّات؛ تتضمن أيضاً أنواع عديدة من النخيل

يعرف أيضاً باسم: سابل، نخل أمريكي قصير

الأجزاء المستخدمة: الثمار

البلميط المنشاري Saw Palmetto نوع من النخل القصير موطنه الأصلي فلوريدا وساحل الخليج، يعطي ثماراً بنية اللون. منذ قرون اكتشف السكان الأصليون الأمريكيون أن الثمرة لها تأثير مدر للبول وبدءوا في استعمالها لعلاج متاعب الجهاز البولي. واليوم، يعد البلميط المنشاري العلاج العشبي الأول لتضخم البروستاتا الحميد.

التاريخ العلاجي

كان للأمريكيين الأصليين استعمالات متعددة للبلميط المنشاري، فقد كانوا يجمعون أوراق النبات لحشو المراتب، وتسقيف البيوت، ونسج القبعات والسلات.

أقر المستعمرون البيض استعمال النبات، وأثناء القرن ١٩ كان الأطباء في أنحاء الجنوب يوصون بمستحضرات الثمار لعلاج السعال والنزلات الشعبية.

ورغم ذلك، كان البلميط المنشاري يستعمل أساساً لإثارة الشهوة، وزيادة حجم الثدي في السيدات، وعلاج تضخم البروستاتا الحميد في الرجال. وأشار إلى ذلك عام ١٨٩٨م كتاب King's American Dispensatory، وهو المرجع الأساسي للأطباء الانتقائيين الذين كانوا رواد المعالجين بالطبيعة حينئذ. يقول الكتاب عن العشب: "الاستعمال الطويل المتواصل يقال أنه من غير ريب يجعل الثدي يزيد في الحجم ببطء. وعلى عكس ذلك، فهو أيضاً يقلل تضخم البروستاتا؛ لذا أثنوا على البلميط المنشاري ووصفوه بأنه "صديق الرجل العجوز" حيث يخفف الكثير من الأعراض التي تسببها البروستاتا المتضخمة. كما اشتهر أيضاً بأنه يثير الشهوة ويجدد النشاط الجنسي".

وفي أوائل القرن ٢٠، حيث قل تأييد الأطباء الأمريكيين لطب الأعشاب، نُبذ البلميط المنشاري بعيداً. ولحسن الحظ، ظل الباحثون الأوروبيون مهتمين بالنبات، فقد اكتشفوا أثناء الستينيات من القرن ٢٠ أن الانتقائيين كانوا على صواب فثمار البلميط المنشاري تحتوي على أحماض دهنية تسمى سيتوستيرولات التي تمنع تضخم البروستاتا.

الاستعمالات العلاجية

البلميط المنشاري لا يثير الشهوة ولا يزيد حجم الثدي. ولكن منذ أوائل التسعينيات من القرن ٢٠ حظى مستخلص ثمار العشب بالقبول الواسع لعلاج تضخم البروستاتا الحميد.

تضخم البروستاتا الحميد: بعد سن الأربعين، يقل مستوى هرمون التيستوستيرون في الرجال، بينما تزيد مستويات الهرمونات الأخرى، خاصة البرولاكتين Prolactin. وهذا يؤدي إلى زيادة الهرمون الجنسي الذكري دايهيدروتيستوستيرون الذي يسبب إفراطاً في نمو أنسجة البروستاتا الذي يميز تضخم البروستاتا الحميد.

وهناك إنزيم يسمى ٥-ألفا-ريدكتيز 5-alpha-reductase يحول التيستوستيرون إلى دايهيدروتيستوستيرون. وتعمل أدوية تضخم البروستاتا الحميد على إعاقة تأثير هذا الإنزيم. والبلميط المنشاري له نفس التأثير الكيميائي الحيوي. فشكراً للسيتوستيرولات الموجودة به.

أوضحت دراسات عديدة أن البلميط المنشاري يقلص حجم البروستاتا المتضخمة ويخفف أعراض التضخم الحميد: الرغبة في التبول المُلحّ، والصعوبة في بدء التبول، وقلة التدفق، والتشغية (صعوبة إنهاء التبول فيسيل البول قطرة قطرة)، وربما الاستيقاظ المتكرر ليلاً للتبول، وهو من أكثر الأعراض مضايقة للمريض.

وفي واحدة من أكثر الدراسات المثيرة للإعجاب – والتي أجريت في ٨٧ عيادة للمسالك البولية في تسع دول أوروبية– تم عمل مقارنة بين مستخلص قياسي للبلميط المنشاري الأوروبي (بيرميكسون Permixon مستحضر فرنسي) وعقار مثبط لإنزيم ٥-ألفا-ريدكتيز يسمى فيناستيريد Finasteride (بروسكار Proscar). وقام الباحثون بإعطاء بعض المشاركين في التجربة (عددهم الكلي ١٠٩٨ فرداً) العشب (١٦٠ مجم مرتين يومياً)، والبعض الآخر جرعة قياسية من العقار (٥ مجم يومياً).

وبعد ٢٦ أسبوعاً، ظهر أن العلاجين لهما نفس الفعالية، حيث قلل بروسكار الأعراض بنسبة ٣٩٪، مقارنة بـ ٣٧٪ للبلميط المنشاري. وزاد تدفق البول بنسبة ٣٠٪ في الرجال الذين أخذوا العقار، مقارنة بـ ٢٥٪ في هؤلاء الذين أخذوا العشب. ولكن البلميط المنشاري أحدث أعراضاً جانبية أقل، على وجه التحديد: مشاكل في الانتصاب ونقص الشهوة الجنسية.

وفي دراسة أخرى، قام الباحثون البلجيك بقياس حجم البروستاتا ومعدل تدفق البول ونوعية الحياة في ٥٠٥ من الرجال المصابين ب تضخم البروستاتا الحميد، ثم أعطوا الرجال مستخلص البلميط المنشاري. وبعد ٦ أسابيع، انخفضت أحجام البروستاتا وتحسن تدفق البول في الرجال، وسجلوا تحسناً ملحوظاً في نوعية حياتهم. وبعد ٩٠ يوماً من العلاج بالعشب، وجد ٨٨٪ من الرجال فعالية العلاج.

وفي دراسة ثالثة، قام فريق بحث ألماني بإعطاء العشب لـ ٣٢٠ من الرجال المصابين ب تضخم البروستاتا الحميد. وبعد ٦ شهور، زاد تدفق البول بصورة كبيرة. وسجل ثلاثة أرباعهم قلة الرغبة في الاستيقاظ ليلاً، وسجل نصفهم قلة مرات التبول بالنهار. وهذا التحسن استمر لمدة ٣ سنوات.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال البلميط المنشاري في علاج تضخم البروستاتا الحميد. وفي الولايات المتحدة توصف العقاقير الطبية عموماً لعلاج تضخم البروستاتا الحميد، ولكن في أوروبا البلميط المنشاري أكثر شيوعاً.

ملحوظة: لا البلميط المنشاري ولا العقاقير الطبية تعالج تضخم البروستاتا الحميد، ولكنها تقلل فقط حجم

البروستاتا وتخفف من الأعراض. التضخم المستمر للبروستاتا قد لا يجدي معه العلاج بالأعشاب أو العقاقير الطبية، في هذه الحالة تصبح الجراحة ضرورية.

تحت التجربة

يصف الأطباء الصينيون تركيبة عشبية، المادة الفعالة الرئيسية فيها البلميط المنشاري، كعلاج لسرطان البروستاتا. وفي جامعة كاليفورنيا، بسان فرانسيسكو، قام الباحثون في المركز الطبي بإعطاء التركيبة الصينية إلى ٦١ من المصابين بسرطان البروستاتا المتأخر، التي لم تعد أورامهم تستجيب للعلاج السائد، وكانت النتيجة أن مستوى الأنتيجين (الضد) الخاص بسرطان البروستاتا – وهو علامة قياسية لنشاط الورم– قد انخفض بنسبة ٥٠٪ على الأقل في ثلاثة أرباع المرضى. ويبدو أنه من المبكر جداً أن نعتبر البلميط المنشاري علاجاً لسرطان البروستاتا، ولكن قد يأتي هذا اليوم.

توصيات الوصفة العلاجية

الدراسات التي أوضحت أن البلميط المنشاري يقلل أعراض تضخم البروستاتا استعملت ٣٢٠ مجم من المستخلص القياسي كل يوم، تقسم على جرعتين أو ثلاث. ومع ذلك، فإنه للأسف كلما زاد عدد الجرعات في اليوم، قل تناول الناس للأدوية كما ينبغي عليهم.

قام الباحثون في بروكسيل ببلجيكا بإجراء تجربة مدتها عام واحد على ١٣٢ من الرجال المصابين بتضخم البروستاتا، لمقارنة نظامين علاجين مختلفين للبلميط المنشاري: جرعتان قياسيتان (١٦٠ مجم لكل منهما) يومياً، مقابل جرعة واحدة كبيرة (٣٢٠ مجم) يومياً.

وكانت النتيجة أن الجرعة الكبيرة المفردة تحدث تحسناً في الأعراض تماماً مثل الجرعتين الصغيرتين معاً.

لتستعمل البلميط المنشاري، ابحث عن مستخلص قياسي وتناول ٣٢٠ مجم يومياً، في جرعة واحدة أو جرعتين اثنتين.

عامل الأمان

إذا سبب البلميط المنشاري أي أعراض جانبية، فهي في الغالب تكون بسيطة في صورة اضطراب بالمعدة وصداع. وقد تحدث حساسية أيضاً في بعض الأشخاص.

حيث إن البلميط المنشاري له تأثير هرموني، ينبغي على الرجال المصابين بالاضطرابات الهرمونية أن يستشيروا الطبيب قبل استعماله.

إذا كنت بالفعل تستعمل دواءً آخر لعلاج BPH، فلا تأخذ البلميط المنشاري دون استشارة الطبيب.

إذا كنت تعاني من اضطرابات أثناء التبول أو إذا أصبح بولك مدمماً، فتحدث في ذلك مع طبيبك.

معلومات عن النمو

عندما أبحر المستكشفون الأوائل عبر ساحل الولايات المتحدة، من كاليفورنيا إلى تكساس رأوا أشجار نخيل صغيرة أطلقوا عليها "شجرات النخيل الخفيضة" والآن يطلق عليها "البلميط المنشاري". يعلو البلميط المنشاري لحوالي ١٠ أقدام في التربة الرملية، ويستعمل لأغراض الزينة في المنطقة الجنوبية الشرقية. تعطي النباتات ثماراً بنية مأكولة، يستعمل مستخلصها في طب الأعشاب.

البن

العديد من الاستخدامات بالإضافة إلى الانتعاش



العائلة: الفُوِّيَات؛ تتضمن أيضاً مخلب القط، الكينا، الجاردينيا

يعرف أيضاً باسم: قهوة عربية، بن موخا، اسبرسو، كابتشينو، لاتي.

الأجزاء المستخدمة: الحبوب (البذور)

حين يبدأ أحد أصدقائك المرتابين دائماً في إزعاجك بمضار الأعشاب العلاجية، إليك الرد التالي: سله "هل تشرب القهوة؟".

الحقيقة أن البن coffee من أكثر الأعشاب التي تستخدم كمنقوع في أمريكا. فالأمريكي المتوسط يشرب في المتوسط ٢٨ جالون منها في السنة، مستخدماً ١٠ أرطال من حبوب البن.

تفعل القهوة أكثر من مجرد إفاقتنا صباحاً، فهي تساعد في علاج البرد، والأنفلونزا، والحساسية، والربو، كما تحسن أداء الرياضيين، وتساعد في منع تكون حصوات الكلى، وتقي من إجهاد الطيران كما تزيل الآلام، وتحارب الاكتئاب حتى إنها قد تقلل مخاطر الانتحار. قد تساعد القهوة أيضاً في إنقاص الوزن في بعض الأشخاص مفرطي السمنة.

ومن جهة أخرى، فمن الممكن أن تحدث القهوة أعراضاً جانبية خطيرة، فالمادة الفعالة فيها (الكافيين) تعد عقاراً يسبب الإدمان. يحدث مع الاستعمال الطويل المنتظم نوع من التكيف مع القهوة، وإذا أوقفتها فجأة، فستعاني من أعراض انسحابية.

كما اتهم الكافيين -ولو بالخطأ- بأنه يسبب أو يشارك في إحداث العديد من المشاكل الصحية الأخرى. ومما يدعو للسخرية، أن أهم آثارها الجانبية -إحداث عقم وهشاشة عظام في النساء- لم يتم الإعلان عنها.

لا يخلو الكافيين من الخطر بشكل كامل ولا يوجد أي عقار بهذه الصورة. ومع ذلك، فشرب كوب أو اثنين يومياً لا يعد خطراً بالنسبة لمعظم الناس.

التاريخ العلاجي

تأتي كلمة قهوة coffee من كلمة كافا Caffa، وهو اسم المدينة الإثيوبية التي اكتشفت فيها الحبوب لأول مرة. ترجح الدلائل الأثرية أن أفارقة ما قبل التاريخ في شرق أفريقيا أحبوا الأثر المنبه الجميل للقهوة. كما أكلوا الحبوب الحمراء غير المحمصة قبل الحروب القبلية ورحلات الصيد الطويلة وكل الأنشطة الأخرى التي تحتاج إلى تنبه وقوة احتمال.

ظهر المشروب الذي نطلق عليه اليوم القهوة حوالي عام ١٠٠٠م عندما بدأ العرب في تحميص وطحن حبوب البن وشرب مشروبها الساخن كما نفعل اليوم. في نفس الوقت تقريباً، كتب طبيب العرب المعروف ابن سينا أول وصف للأثر المنبه للقهوة.

رغم الشعبية الواسعة للقهوة اليوم، إلا أن سمعتها الواسعة نمت ببطء. فقد ظلت ٥٠٠ سنة مقصورة على الشرق الأوسط، ثم أدخل السلطان سليم الأول مشروبها في اسطنبول عام ١٥١٧م. في نفس الوقت تقريباً، أدخلها تجار التوابل إلى إيطاليا. وانتشرت عبر أوروبا كلها خلال المائة عام التالية.

افتتح أول مقهى في جامعة أكسفورد في إنجلترا عام ١٦٥٠م، وكان شبيهاً بالمقاهي المعاصرة بصورة ملحوظة، مكان للاستمتاع بالقهوة والحوارات والقراءة. سرعان ما انتشرت المقاهي إلى لندن حيث أصبحت أماكن للحوارات السياسية الساخنة والمعارضة. أمر الملك تشارلز الثاني عام ١٦٧٥م بإغلاق جميع مقاهي لندن مدعياً أنها تساهم في إشعال الفتن.

وصلت القهوة إلى مدينة نيويورك في عام ١٦٩٦م قبل وصولها إلى البرازيل بثلاثين عاماً، والتي تعد اليوم أكبر دولة مصدرة للبن في العالم.

حتى القرن ١٧، أمدت الجزيرة العربية العالم كله بالقهوة عبر ميناء "المخاوى" (ومنه استمد أحد الأسماء الشعبية للقهوة). بعد ذلك، أدخل الهولنديون النبات إلى جزيرة "جاوة" والتي سرعان ما أصبحت مرادفاً لكلمة بن.

في عام ١٧٣٢م، ألف باخ "كنتاتة القهوة" احتفالاً بذلك المشروب، رغم الشعور بأنها قد تهدد التجارة التقليدية لألمانيا في البيرة. ومع اتساع شعبية القهوة في ألمانيا، زادت حدة تراجع البيرة. وفي عام ١٧٧٧م، أصدر فريدريك العظيم حاكم روسيا بياناً رسمياً يشجب فيه القهوة لصالح البيرة.

اخترع الإيطالي "فرناندو إللي" جهاز الاسبرسو عام ١٩٠٤م. كما أنتج مصنع الأدوية "ميرك" القهوة منزوعة الكافيين عام ١٩١٠م. وفي عام ١٩٣٨م، أنتجت نستله بن نسكافيه جاهز، والذي مازال الماركة الرائدة حتى الآن.

كانت القهوة أكثر شعبية كمشروب عنها كعشب علاجي، إلا أن العشابين الأوروبيين اعتقدوا أنها بتأثيرها المنبه قد تستخدم في علاج التخدير الناتج عن تعاطي الكحول أو الأفيون.

وصف الأطباء الانتقائيون الأمريكيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) في كتابهم الطبي King's American Dispensatory في القرن ١٩، القهوة بأنها "منبه مقبول المذاق يغطي عادة على الأثر المخدر للأفيون والمورفين والكحول". كما نصحوا باستخدامه لعلاج الربو، والإمساك، وتقلصات الحيض، وهبوط القلب الاحتقاني.

عرف الانتقائيون الجانب السيئ من القهوة أيضاً كما ورد في كتابهم الطبي: "تسبب القهوة، إذا أخذت بكثرة، القلق، والارتعاش، والاضطراب، وطنين الأذن، واضطراباً في الأمعاء. من جهة أخرى، إذا اعتاد الشخص على كميات قليلة منها، فسيشعر بالصداع إذا توقف عن تناولها".

استخدم المعالجون الشعبيون القهوة على مدى قرون لعلاج الربو، والحمى، والصداع، والبرد، والأنفلونزا. القليل من العشابين اليوم يجعلون القهوة ضمن الأعشاب العلاجية، وهذا غريب لأن البن يعد العشب العلاجي الأكثر انتشاراً في أمريكا.

الاستخدامات العلاجية

الكافيين هو المنبه الموجود في البن (كما يوجد في الشاي، والكاكاو، والشيكولاته، والكولا، والمتة). كما أنه ضمن

العديد من أدوية البرد، والأنفلونزا، ومضادات الدوار، وأدوية الحيض. تعد كل هذه الاستخدامات امتداداً لدور البن في العلاج العشبي.

تتوقف كمية الكافيين في البن على طريقة تحضيره. يحتوي كوب من القهوة الفورية على ٦٥ مجم كافيين، بينما يحتوي كوب القهوة الصافية على ١٠٠-١٥٠ مجم كافيين، وكوب الاسبرسو ٣٥٠ مجم.

يعد الكافيين ذلك الجزء المتداخل في ثقافتنا حتى إننا نادراً ما ندرك أنه عقار. الحقيقة هي أن الكافيين يسبب الإدمان. يحدث تكيف للذين يتناولونه باستمرار مما يستدعي زيادة الجرعة للحصول على الأثر المنبه المطلوب. وعند الحرمان منه، تحدث أعراض انسحابية لمستخدميه، أولها الصداع والإمساك.

تذكر وسائل الإعلام بانتظام المشاكل الصحية المرتبطة بالكافيين والقهوة، والتي تم فضح زيف معظمها؛ ولكنهم لم يناقشوا أبداً الآثار العلاجية العديدة لها.

الإجهاد، والكسل: لا شك في ذلك، القهوة منبه قوي للجهاز العصبي. تمنع القهوة النعاس أثناء القيادة بالنسبة للذين يسوقون لمسافات طويلة بسياراتهم. كما أنها تعادل الأثر المخدر لمضادات الهستامين، والذي يعد سبباً لجعلها ضمن أدوية البرد. إلا أنها لا تساعد المنغمسين في الخمر على الانتباه والاتزان.

تحسين الأداء الرياضي: انتباه، أيها الرياضيون تحسن القهوة التحمل الجسدي والأداء الرياضي. أثبت ذلك في دراسة إنجليزية، والتي قام الباحثون فيها بإعطاء ١٨ عداء يركضون لمسافة ميل في ٩ أيام مختلفة كوباً أو كوبين من القهوة العادية أو منزوعة الكافيين. عند استخدام القهوة العادية ركض العداءون بسرعة وقطعوا المسافة في زمن أقل بـ ٤,٢ ثانية.

في دراسة مشابهة، جعل الباحثون العدائين يركضون لمسافة كبيرة ثم يقومون بقيادة الدراجات حتى يصابوا بالإجهاد. بعد عدة أيام، تم إعادة المحاولة ولكن بعد أن تناول العداءون ٥ أكواب من القهوة. تحسن التحمل بمعدل ٤٤٪ في اختبار الركض، وبنسبة ٥١٪ في قيادة الدراجات مع وجود الكافيين في أجسادهم.

نظمت اللجنة الأوليمبية الدولية استخدام الكافيين بواسطة الأبطال الرياضيين بحيث سمحت بوجود ١٢ ميكروجرام كحد أقصى من الكافيين لكل ملليجرام من البول. للوصول لهذا المعدل، يجب أن يشرب الرياضي ٥ أكواب قهوة خلال ٣ ساعات من الحدث الأوليمبي.

للشعور بأثر الكافيين المنشط، يجب أن تتناول جرعة أكبر من التي اعتدت عليها، فالشخص الذي لا يتناول الكافيين قد يتحسن لمجرد تناول كوب أو اثنين منه، ولكن الرياضي الذي يتناول كوباً يومياً لابد أن يأخذ ٢-٣ أكواب ليشعر بالفرق.

البرد، والأنفلونزا، والحساسية: يعد الكافيين مضاداً للاحتقان. لذلك، يمكن استخدامه في علاج الأمراض التي تسبب احتقان الصدر مثل البرد، الأنفلونزا، الحساسية.

الربو: منذ عدة سنوات وصلت للصيادلة "جو"، "تيري جريدون"، مؤلفي كتاب The People's Pharmacy وأصحاب عمود ثابت في عدة صحف في كارولينا الشمالية، رسالة من سيدة عادت للتو من شهر العسل. كانت المرأة قد شعرت بضيق في التنفس -وهي مصابة بالربو أساساً- أثناء تواجدها في هاواي. وكانت قد بحثت عن البخاخة التي اعتادت استخدامها ولم تجدها. ازداد ضيق التنفس حتى شعرت بالذعر مما دفعها إلى إعادة التنقيب في حقائبها. لم تجد شيئاً، فقد نسيت أن تحضر بخاختها وسط فوضى الزفاف والتحضير لشهر العسل.

تخيلت السيدة أن شهر العسل الخاص سينتهي إذا قامت بزيارة قسم الطوارئ، ثم تذكرت فجأة شيئاً

كانت قد قرأته في "صيدلية الشعب": الكافيين شبيه كيميائياً لبعض أدوية الربو. كتب "جريدون" في ملاحظة له: إنه يمكن استخدامه لإيقاف نوبات الربو؛ حيث إنه موسع للشعب، أي يقوم بفتح ممرات الهواء الضيقة مما يسهل التنفس.

أسرعت العروس الحديثة ضيقة النفس إلى مقهى الفندق وطلبت ٣ أكواب من القهوة. وخلال دقائق كانت تتنفس بسهولة أكبر. كتبت تخبر جريدون: "لقد أنقذت شهر العسل الخاص بي".

تجربة هذه المرأة ليست متفردة. أظهرت دراسة على ٧٠٠٠٠ إيطالي أنه كلما زاد معدل تناول القهوة، قلَّت مرات الإصابة بنوبات الربو.

الألم: مقارنة بالأسبرين والبروفين، فإن المزيج المكون من مسكن للألم إلى جانب كمية صغيرة من الكافيين -٦٠ مجم، حوالي كوب من القهوة سريعة التحضير، أو نصف كوب من القهوة المركزة، أو كوب من الشاي المركز، أو نصف أونصة من الكولا- يزيل الألم بصورة أسرع وأكثر فعالية. لا يوجد للكافيين آثار داخلية كمسكن للألم، ولكنه يعمل كمضاد للاكتئاب بصورة بسيطة.

المزاج والألم متصلان، فأنت تتألم أكثر إذا كنت حزيناً. يعتقد الباحثون أن قدرة الكافيين على تحسين المزاج هي سبب قدرته على سرعة إزالة الألم عند مصاحبة الأسبرين أو البروفين.

إذا شعرت مستقبلاً بألم أو صداع استدعى أن تستخدم معه أسبرين أو بروفين، فتناول مشروباً يحتوي على الكافيين بعد تناول القرص.

منع الانتحار: يفسر أثر الكافيين في تحسين المزاج لماذا يكون الذين يتناولون القهوة بانتظام أقل عرضة للانتحار مما يتوقع. تتبع باحثو هارفارد النظام الغذائي وطريقة الحياة والحالة الصحية لـ ٨٥٠٠٠ ممرضة خلال ٢٠ سنة ضمن الدراسة الممتدة لصحة الممرضات. بناء على المعلومات التي تم جمعها حتى اليوم، فإن نسبة الانتحار في السيدات اللاتي لا يحتسين القهوة أعلى من اللاتي يحتسين ٢-٣ أكواب يومياً.

حصوات الكلى: تسبب حصوات الكلى ألماً شديداً في أسفل الظهر والحوض. شرب كميات كبيرة من الماء هو الإجراء الوقائي المعتاد لمنع تكوين الحصوات عن طريق تخفيف البول. أظهرت دراسة "صحة الممرضات" أن شرب كوب من الماء يومياً يقلل نسبة حدوث الحصوات بنسبة ٢٪ مقارنة بالذين لا يتخذون إجراءات وقائية، بينما يقلل تناول كوب أو اثنين من القهوة يومياً احتمال حدوث الحصوات بنسبة ١٠٪ (يقلل الشاي الذي يحتوي على كافيين أيضاً النسبة إلى ٨٪).

حصوات المرارة: يوجد ٢٠ مليون أمريكي مصاب بحصوات المرارة، ٨٠٠٠٠٠ يدخلون المستشفى نتيجة وجود تلك الحصوات. تتبع باحثو هارفارد ٤٨٠٠٠ أخصائي صحة لا يعانون من حصوات المرارة. خلال الثماني سنوات التالية، أصيب ١٠٨١ فرداً منهم بحصوات المرارة. كانت نسبة الإصابة بين الذين يتناولون ٢-٣ أكواب قهوة يومياً أقل ٤٠٪ من الذين لا يتناولون القهوة. تناول القليل من القهوة أعطى بعض الوقاية منها كذلك.

متاعب الحيض: يبدو أن القهوة تمنع غزارة الحيض، والذي لا يقتصر على كونه مزعجاً بل قد يسبب أيضاً فقر دم ناتجاً عن نقص الحديد بالجسم. أجرى الباحثون إحصاء على ٤٠٣ امرأة سليمة لم ينقطع الحيض عنها ومسجلة في منظمة القيصر للحفاظ على الصحة الدائمة. كان الإحصاء حول نظام الحياة والغذاء والحالة الصحية. كانت النساء اللاتي يحتسين كوبين من القهوة أو أكثر يومياً (٣٠٠ مجم من الكافيين) أقل عرضة لاستمرار فترة الحيض أكثر من ٨ أيام.

أرجع الباحثون ذلك إلى الأثر القابض للكافيين؛ حيث إنه يحدث انقباضاً في الأوعية الدموية ومنها الموجودة في الرحم. وبذلك يمكنه المساعدة في تقليل نزف الحيض.

إجهاد الطيران: هو اضطراب الإدراك والأرق والإجهاد الناتج بعد الطيران عبر مناطق زمنية. قد تساعد القهوة في تعديل دورة الزمن الطبيعية للجسم بعد التغير المفاجئ في مناطق الزمن. ينصح بعض الخبراء بشرب القهوة صباحاً عند السفر جهة الغرب، ومساءً عند السفر جهة الشرق.

السمنة: يرفع الكافيين الموجود في القهوة معدل أيض الجسم مما يسرع حرق السعرات الحرارية، مع زيادة معدل الأيض، يقل تجمع الدهون مما يساعد الجسم على التخلص من الأرطال الزائدة.

في برامج إنقاص الوزن ذي الإشراف الطبي، فقد المصابون بالسمنة المفرطة الذين أضافوا الكافيين لبرنامج غذاء قليل السعرات مع التمرينات الرياضية المنتظمة وزناً إضافياً؛ ليس بكثير، ولكن بالقدر الذي يمكن أن يجعل للكافيين مكاناً في برامج التخسيس.

للأسف، قد تسبب الأعراض الجانبية للكافيين مشكلة (كما سيرد لاحقاً). إلى جانب أن الكافيين يساعد مفرطي السمنة فقط الذين يزيد وزنهم ٢٠٪ على الأقل عن الوزن القياسي. ولكنه لا يساعد أولئك الذين تتراوح الزيادة عندهم ما بين ٥-١٠ أرطال.

توصيات الوصفة العلاجية

للقهوة مذاق رائع وغني وممتع. يظهر تزايد مبيعات القهوة منزوعة الكافيين أن الطعم وحده يعد دافعاً كافياً للملايين ليشربوا القهوة بانتظام. ومع ذلك، فإن الكافيين المختمر في المشروب قد يؤدي إلى إحساسك بالمتعة والانتعاش وزيادة الاحتمال وإزالة الاحتقان والتأثير المضاد للاكتئاب ومنع حصوات الكلى، كما يمكن استخدامه كجز من برنامج طبي لإنقاص الوزن أيضاً.

لعمل منقوع -والذي يعد كوب جاوا Java المثالي- استخدم ملعقة صغيرة مملوءة من الحبوب لكل كوب ماء، ثم قم بعملية التخمير التي تفضلها، أو اشترِ البن الجاهز واتبع التعليمات المرفقة مع العبوة. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

تحتوي الأغذية المضاف إليها نكهة القهوة على بعض الكافيين كذلك. كن حريصاً عند تناول هذه الأطعمة، حيث إنها ستضاف لكمية الكافيين التي تناولتها مما قد يزيد من الجرعة التي تتكيف معها.

لا تعطِ القهوة لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمشروب قليل التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

تحدث القهوة الإدمان وتسبب أعراضاً جانبية كثيرة إلى الدرجة التي جعلت أحد التقارير يورد: "إذا كان الكافيين عقاراً حديثاً لصادف مصنعوه صعوبة كبيرة في الحصول على تصريح به في إطار تعليمات إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA المعاصرة. وإذا تم إجازته، فلن يمكن الحصول عليه إلا بواسطة وصفة طبية".

إذا كنت من شاربي القهوة، فأنت تعلم أنك إذا تناولت أكثر مما اعتدت عليه، فسوف تشعر بالقلق، والارتعاش، وستجد صعوبة في النوم. إذا كنت قلقاً من العصبية التي يسببها لك الكافيين، فإما أن تقلل جرعة القهوة وإما تتحول إلى قهوة منزوعة الكافيين. افعل نفس الشيء، إذا كنت لا تشعر بالراحة التي ترغبها أثناء النوم. أو جرب تناول القهوة الحاوية للكافيين صباحاً فقط. بهذه الطريقة، سينتهي الأثر المنبه للكافيين قبيل وقت النوم.

يختلف أثر الكافيين من شخص لآخر، ولكن مع مضي الوقت وتناول كميات كبيرة من القهوة (٨ أكواب أو أكثر يومياً) قد تحدث ظاهرة الكفينة Caffeinism، وهي ظاهرة تحمل نفس أعراض القلق العصبي. وهي تتضمن القلق، العصبية، توتر العضلات المزمن، الأرق، الإحساس بخفقان القلب، حرقان المعدة، الإسهال، اضطراب المعدة. في الحقيقة، يتم تشخيص العديد من الأشخاص المصابين بالكفينة خطأ على أنهم مصابون بالقلق العصبي. ذلك ما أورده تقرير في American Journal of Psychiatry.

الأكثر من ذلك، أن الاستخدام المنتظم للكافيين يسبب تكيفاً، بمعنى أنه مع مضي الوقت تحتاج للمزيد من القهوة لإحداث الأثر المنبه المطلوب. ومتى أدمنت الكافيين، فيؤدي التوقف المفاجئ عن تناول منتجات القهوة إلى أعراضاً انسحابية: صداع قد يستمر لعدة أيام يصحبه عادةً إمساك وكسل.

إذا أردت أن تقلع عن تناول القهوة أو تتحول إلى القهوة منزوعة الكافيين، فقم بذلك تدريجياً لتقليل أو منع الأعراض الانسحابية. عند التحول عن القهوة ذات الكافيين، امزج بعض القهوة منزوعة الكافيين بكميات متزايدة مع قدر يسير من القهوة ذات الكافيين يقل تدريجياً على مدار عدة أسابيع حتى تتناول قهوة منزوعة الكافيين ١٠٠٪.

يزيد الكافيين أيضاً من إفراز أحماض المعدة. يجب على الذين يعانون من قرح معدة أو آلام مزمنة في الجهاز الهضمي شرب القهوة باقتصاد أو عدم شربها تماماً.

٣ أكواب من القهوة المختمرة يمكن أن ترفع ضغط الدم بمعدل ١٥٪. إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم – الذي يعد مسبباً لأمراض القلب والسكتة الدماغية– فناقش تناولك للقهوة مع طبيبك.

هل يمكن للقهوة أن تجعلك مريضاً؟

اتهمت القهوة بأنها تزيد احتمال الإصابة بعدد من الأمراض الخطيرة منها أمراض القلب، السرطان، التشوهات الجنينية، زيادة نشاط الأطفال. آخر الأخبار في تلك المقدمة مطمئنة إلى حد بعيد.

ارتفاع ضغط الدم؟ كما ذكر آنفاً أن الكافيين يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية متسبباً في ارتفاع ضغط الدم. أظهرت عدة دراسات أن الكافيين رغم إحداثه لارتفاع مفاجئ في ضغط الدم في الذين يتناولونه لأول مرة، إلا أن في أصحاب الضغط الطبيعي، يكون هذا الارتفاع مؤقتاً وسرعان ما يعود الضغط إلى طبيعته.

إذا كان ضغط دمك طبيعياً، فلن يرتفع مع الاستخدام المعتدل للكافيين. أما إذا كنت تتعاطى أدوية لضغط الدم المرتفع، يجب أن تناقش طبيبك بخصوص احتساء الكافيين.

ارتفاع الكوليسترول؟ منذ بضع سنين تتبعت دراسة اسكندينافية ٣٨٥٠٠ رجل وامرأة، ووجدت أن معدل الكوليسترول وخطر الإصابة بالأزمة القلبية يزيد مع زيادة استهلاك القهوة. فالذين تناولوا ٩ أكواب قهوة يومياً أكثر عرضة ٣ مرات بالنسبة للذين لا يتناولون القهوة. بالرغم من أن القليل من الناس يتناولون ٩ أكواب يومياً، فإن هذا الارتباط كان مقلقاً، لأن خطر الإصابة يزداد مع كل كوب.

قد تكون المشكلة أقل بكثير في الوقت الراهن. فقد أكمل نفس الباحثون دراستهم لمدة ١٢ سنة تهاوى خلالها الارتباط بين استخدام القهوة وارتفاع الكوليسترول وخطر الإصابة بالأزمة القلبية. الآن، احتمال إصابة الذين يحتسون ٩ أكواب في اليوم من القهوة بالأزمة القلبية ١,٣ مقارنة بالذين لا يتناولونها. حسابياً، بالكاد يعد هذا الاختلاف ذا أهمية، وبالتالي فأولئك الذين يشربون كوباً أو اثنين يومياً قد لا تظهر لديهم أي زيادة في خطر الإصابة.

ما الذي تغير؟ فضل الاسكندنافيون وسيلة تخمير

قهوة مختلفة. اعتاد الاسكندنافيون غلي القهوة مما يؤدي إلى استخلاص مواد من الحبوب تؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول وزيادة خطر الإصابة بالأزمة القلبية. أما في السنوات الأخيرة، فقد تحولوا إلى تقطير القهوة وهي عملية تصفي المواد الضارة بعيداً عن المشروب. القهوة الجاهزة كذلك لا تحتوي على هذه المواد.

يشرب الغالبية العظمى من الأمريكيين القهوة إما مصفاة وإما سريعة التحضير. اكتشف تحليل حديث لمعلومات طويلة الأجل من "دراسة صحة الممرضات" عدم وجود زيادة في خطر الإصابة بالأزمات القلبية مرتبطة بتناول القهوة.

اكتشف الباحثون السويديون قريباً جداً أن القهوة ترفع معدل الهوموسيستاين في الدم؛ وهو عامل خطر آخر في أمراض القلب. كانت الزيادة بسيطة وقد علق الباحثون أن كوباً أو اثنين يومياً قد لا يسبب خطراً. لم يعد خبراء الصحة العامة يعتقدون أن تناول القهوة يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب.

السرطانات؟ ارتبطت القهوة في الدراسات المختلفة على مدى أعوام بسرطان الثدي والمثانة والمبايض والبنكرياس والبروستاتا. تم تفنيد كل هذه التقارير. كما تم فضح زيف معظمها. في الحقيقة، إن الباحثين الذين اتهموا الكافيين بتحفيز حدوث سرطان المثانة قد تبرءوا من اكتشافاتهم فيما بعد.

حتى هذه النقطة لا يوجد دليل قوي أن كوباً أو اثنين من القهوة يومياً قد يحدث زيادة ملحوظة في خطر الإصابة بالسرطان، ولكن يبقى الاحتمال قائماً نظراً لأن تحميص القهوة ينتج مواد مسرطنة في الحبوب.

تشوهات الجنين؟ اكتشفت الدراسات التي أجريت في بداية الثمانينيات أن الحيوانات التي تغذت على كميات كبيرة من الكافيين تحمل صغاراً أكثر عرضة للإصابة بتشوهات خلقية. لا توجد دراسة على البشر تقول إن كوباً أو اثنين يومياً قد تحدث نتائج مشابهة. مع ذلك، فلازالت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA تنصح الحوامل بتحديد تناولهن من القهوة أو التوقف عن تناولها تماماً. يبدو أن للطبيعة نفس الرأي، فالعديد من الحوامل يفقدن القدرة على تذوق القهوة أثناء الحمل.

زيادة النشاط لدى الأطفال؟ صحيح أن الكافيين منبه، ولكن لا توجد دلائل على أنه يساهم في زيادة النشاط. في الحقيقة، تستخدم منبهات مثل العقار ميثيل فينيدات Methylphenidate عادة لعلاج مثل هذه الحالة. من غير الواضح لماذا تستخدم المنبهات لتهدئة الأطفال زائدي النشاط، ولكنها تساعد في ذلك عادة.

حلل الباحثون في جامعة شيكاغو ١٢ دراسة على الكافيين والسلوك عند الأطفال، لم يوجد في أي منها زيادة في النشاط، بل إن بعضها علق بأن الكافيين كان له أثر مهدئ.

سبب الاهتمام عند النساء

من بين كل الدعاية التي أحاطت الآثار الجانبية للقهوة فقد أغفلت وسائل الإعلام الأخطار المثبتة التي صاحبت تناول الكافيين بواسطة النساء.

إضعاف الخصوبة: تتبع الباحثون في مدرسة الطب بجامعة جون هوبكنز في دراسة لمدة ١٠ سنوات ١٤٣٠ أم محللين طريقة الحياة والتغذية ومنها تناول القهوة. في ذلك الوقت، كان هناك ٢٥٠١ حالة حمل بين هؤلاء النساء. وكلما زادت كمية القهوة التي يتناولنها، زادت الفترات بين حملهن. أدى تناول ٣ أكواب يومياً من القهوة إلى تقليل خصوبة ٢٦٪ منهن.

إذا رغبتِ أن تحملي، فقللي من تناول الكافيين أو اشربي قهوة بدون كافيين. ومن جهة أخرى، لا تعتمدي على القهوة كمانع للحمل، فحتى بجرعات كبيرة لا يمكن الاعتماد على أثرها في تقليل الخصوبة.

هشاشة العظام: يقوم الكافيين بإخراج الكالسيوم من العظام. أظهرت العديد من الدراسات أنه كلما زادت كمية القهوة التي تتناولها النساء، زاد إفراز الكالسيوم في البول. يمكن للنساء تقليل فقدان المعادن إلى حد ما بإضافة الحليب إلى القهوة أو تناول مشروبات من القهوة والحليب مثل الكابتشينو. يجب على النساء اللاتي يتناولن القهوة بانتظام الاهتمام بتناول كميات كبيرة من الكالسيوم كذلك.

زيادة خطر حدوث مرض تليف الثدي: ربطت القليل من الدراسات الكافيين بالأورام المؤلمة وغير السرطانية الموجودة في الثدي، والتي أطلق عليها الحويصلات الليفية، وهي حالة منتشرة ولكنها مؤلمة. يجب على النساء المصابات بمرض التليف الحوصلي للثدي الامتناع عن كل مصادر الكافيين في القهوة، الشاي، الكاكاو، الشيكولاته، العقاقير المصروفة بدون وصفة طبية لرؤية إذا ما أحدثت فرقاً.

جعل متلازمة ما قبل الحيض أكثر احتمالية: أظهرت دراسة أن السيدات اللاتي يتناولن ٢-٤ أكواب قهوة يومياً أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة ما قبل الحيض من اللاتي لا يتناولنها. إذا عانيتِ من أعراض متلازمة ما قبل الحيض، ففكري في التقليل من القهوة أو التحول إلى القهوة منزوعة الكافيين.

زيادة خطر حدوث سلس البول الناتج عن زيادة الضغط في المثانة: تساهم القهوة في هذا المرض (تسرب البول عند حدوث السعال أو الضحك أو العطس). تضعف القهوة -لأسباب لازالت غير واضحة- العضلات التي تحفظ القناة البولية (الإحليل) مغلقة، وهو ما يُعرف بعدم ثبات العضلة.

أجرى باحثو جامعة براون فحصاً لـ ٢٥٩ سيدة تعاني من مختلف أنواع السلس البولي. كان اللاتي يتناولن ٥ أكواب يومياً من القهوة أكثر عرضة للإصابة بالسلس البولي بنسبة ٢,٤ مقارنة باللاتي لا يتناولن أي نوع منها.

حيث إن القهوة هي أكثر المشروبات شعبية في أمريكا، فإن المناقشات حول مدى استخدامها بأمان ستستمر بالتأكيد. وبعناوين تدوي بكل بحث يظهر أي أعراض جانبية. ولكن خبراء الصحة العامة يوافقون على أنه من الآمن تناول كوب أو اثنين من القهوة بالنسبة للأشخاص الذين لا يوجد لديهم سبب طبي للامتناع عنها. فيما عدا ذلك، فإن خطر حدوث أعراض جانبية يتزايد.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- اللاتي يعانين من أمراض الجهاز الهضمي، أو ارتفاع ضغط الدم، أو القلق، أو مشاكل الخصوبة، أو هشاشة العظام، ولا يتعاطون عقاقير تحتوي على كافيين تعتبر القهوة آمنة في حدود لا تتعدى الكوبين المختمرين في اليوم.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من القهوة. إذا سبب لك تناول القهوة الأرق أو اضطراب المعدة أو القلق أو أياً من الأعراض التي نوقشت سابقاً، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناولها نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها تشرب القهوة- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

ينمو البن في المناطق الاستوائية حول العالم. النبات عبارة عن شجيرة أو شجرة صغيرة معمرة ولها ثمار ثنائية الفلقة وقرمزية لامعة. تستخلص الحبوب الخضراء ويتم تحميصها لعمل تلك الحبوب البنية الداكنة الزيتية التي يعرفها العالم كله.

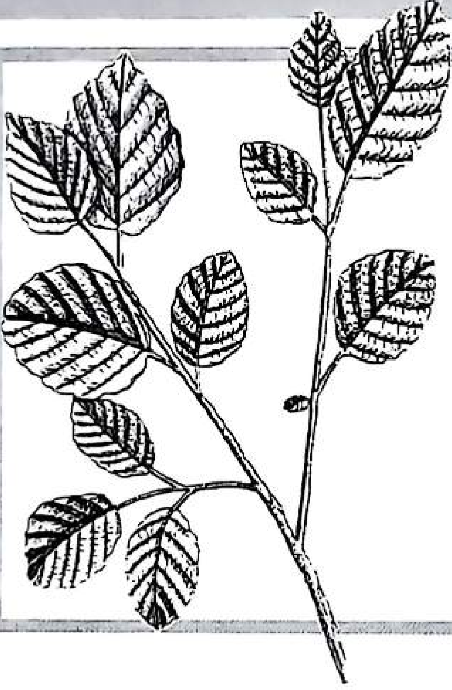
معظم إمداد العالم يتكون من الأصناف العربية. من الأنواع التي تزرع حول العالم أيضاً الليبريكا من ليبيريا، الروبوستا من الكونجو.

يمكنك أن تزرع نبات البن كنبات زينة إذا كنت تعيش في بيئة مشمسة ورطبة حيث لا تقل درجة الحرارة عن ٦٠°ف. يحتاج النبات لشمس مشرقة وهواء رطب وتربة رطبة وصرف جيد وتغذية منتظمة.

يتوفر نبات البن أيضاً كنبات منزلي. ومرة أخرى، تحتاج النبتة لشمس ساطعة ورطوبة عالية. ينمو هذا النبات جيداً في صوب وليس في منازل ذات هواء دافئ والتي تكون عادة جافة. استشر أقرب مشتل زراعي أو متجر نباتات.

بندق الساحرة

قابض منعش وملطف



العائلة: المُشْتَرِكات؛ لا تتضمن أنواعاً أخرى

يعرف أيضاً باسم: زهرة الشتاء، البندقة المُطَقْطِقة (المفرقعة)، مشتركة – هماماليس

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، اللحاء

يعد المستخلص الصافي اللاذع من عشب "بندق الساحرة" Wich Hazel الكثيف علاج منزلي قياسي للجروح والكدمات والبواسير وأمراض الجلد البسيطة الأخرى. أكثر من مليون جالون من بندق الساحرة يباع كل عام في الولايات المتحدة، مما يجعله واحداً من أكثر الأعشاب المعالجة استعمالاً في أمريكا.

وكلمة بندق hazel في اسم العشب جاء من مشابهته للبندق المعروف. أما بالنسبة إلى كلمة الساحرة witch فالبعض يقول: إن المستعمرين الأوائل استعملوا الشجيرة في عمل المقشات، وهي الطريقة المفضلة لانتقال الساحرات، بينما آخرون يرجعونها إلى إزهار بندق الساحرة في الشتاء وصوت الفرقعة العالي الذي يحدثه- عندما ينشر بذوره كما لو كانت واقعة تحت تأثير قوى خفية. ولايزال آخرون يزعمون أن فروع الشجيرة المتشعبة كان يستعملها المنقبون عن المياه، وأن هذا التنقيب كان مرتبطاً بالسحر.

وللعلم، ليست هناك صلة بين اسم العشب وما يمكن أن يفعله مع السحر. وكلمة Witch في اللغة الإنجليزية الوسطى (أثناء العصور الوسطى) لها معنى آخر. وكانت تُهجّى wych أو wyche ومعناها "مرن". وفروع بندق الساحرة بالفعل مرنة لدرجة أن سكان أمريكا الأصليين استعملوها لعمل أقواس السهام.

التاريخ العلاجي

كان لبندق الساحرة قيمة كبيرة في الطب بين سكان أمريكا الأصليين. كثير من القبائل استعملت مغلي العشب للجروح والكدمات ولدغ الحشرات وآلام المفاصل والعضلات والظهر. كما كانوا يشربون شاي بندق الساحرة لوقف النزيف الداخلي ومنع الإجهاض وعلاج نزلات البرد والحمى والتهاب الحلق وآلام الطمث.

وتبنى المستعمرون بندق الساحرة ولكن العشب لم يكن معروفاً بالدرجة إلا في أربعينيات القرن ١٩، عندما قدم طبيب مشعوذ من قبائل الأونيدا النبات إلى "ثيرون تي بوند" من أوتيكا بنيويورك كما ذكرت التقارير. وكان بوند معجباً بخواص النبات القابضة وقدرته على معالجة

الحروق والبثور والجروح والبواسير. وبدأ في عام ١٨٤٨م تسويق مستخلص بندق الساحرة تحت اسم "كنز بوند الذهبي". وفيما بعد، تغير الاسم إلى "مستخلص بوند" الذي حقق شهرة كبيرة. ومنذ ذلك الحين وماء بندق الساحرة موجود معنا.

وكان ماء بندق الساحرة البدائي ببساطة عبارة عن مغلي مصفى من أوراق وغصون الشجيرة، يحتوي على التانينات التي تجعل المستخلص قابضاً قوياً. وفي أواخر القرن ١٩، تحول المصنعون إلى التقطير بالبخار، وهي عملية بسيطة لكنها تترك الماء الناتج يحتوي على القليل -لو كان- من تانينات النبات القابضة. وكان ذلك عندما انفجر الخلاف.

وفي كتاب King's American Dispensatory في عام ١٨٩٨م، وهو المرجع الذي يستعمله الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) التأكيد على أن: "المغلي مفيد للغاية في علاج النزيف والإسهال والدوسنتاريا والتورمات والالتهابات والأورام والبواسير والرُّعاف (نزف الأنف) ونزف الرحم بعد الولادة... ومع هذا، فمنذ طرح المستخلص المقطر، أُحْجِم عن استعمال بندق الساحرة... أما المستخلص السائل ليس فعالاً لينصح به".

وبالرغم من كل ذلك، كان العشب يدرج كمادة قابضة مضادة للالتهاب في دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) من عام ١٨٦٢م وحتى ١٩١٦م، وفي كتاب National Formulary -المرجع الصيدلاني- من عام ١٩١٦م وحتى عام ١٩٥٥م. الذي أسقطها بعد ذلك أخيراً بسبب ما أعلنه كتاب The Dispensatory of the United States في طبعته ٢٤ عام ١٩٤٧م أن بندق الساحرة يكاد يخلو من أي مزية طبية، وأنه يستحق بصعوبة أن يقرر في دستور الأدوية.

ولايزال بندق الساحرة إلى اليوم يجد مكانه على رفوف أي صيدلية. وتفادياً للخلاف، فإن العشابين المعاصرين يوصون فقط بمغلي لحاء بندق الساحرة الذي يحتوي على التانينات القابضة. وهم متفقون في استحسانهم تأثيره القابض المبرد عندما يستعمل من الخارج للجروح والحروق والسموط والكدمات والالتهاب والبواسير، كما يوصون به غرغرة لالتهاب الحلق وتقرحات الفم، ومن الداخل علاجاً للإسهال.

الاستعمالات العلاجية

أليس من السخرية أن يتحول هذا العلاج العشبي كثير الاستعمال إلى شيء عديم القيمة؟ لحسن الحظ، فإن هذا لا يبدو أن يكون هو الحال. وبرغم أن ماء بندق الساحرة لا يحتوي على التانينات القابضة إلا أنه لايزال يحتفظ بتأثير قابض؛ على فرض وجود مركبات أخرى في النبات.

البواسير، وأمراض الجلد: ماء بندق الساحرة التجاري قد لا يحتوي على التانينات، إلا أن التقارير ذكرت أنه يحتوي على مركبات أخرى لها تأثير مطهر، ومخدر، وقابض، ومضاد للالتهاب. ويدخل ماء بندق الساحرة كمادة فعالة في Fleet Medicated Wipes -التي تستعمل لعلاج البواسير- وفي Tucks Pads والكثير من الأدوية التي تباع دون وصفة طبية لعلاج سم اللبلاب والبلوط والسماق.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال بندق الساحرة لعلاج البواسير والتهابات الجلد.

سَفْعة الشمس: قام الباحثون الألمان بإعطاء ٣٠ مصاباً بسفعة الشمس أحد علاجات ثلاثة: كريم خامل طبياً، أو كريم جلد يحتوي على جِلْ الصبار وفيتامين "هـ" (يوصى بكليهما لأمراض الجلد)، أو غسول يحتوي على ١٠٪ من قطارة بندق الساحرة (النتاج المكثف لعملية

التقطين). وقام المشاركون باستعمال علاجاتهم ٣ مرات في خلال ٤٨ ساعة. وبرغم أن الفروق في درجة الاحمرار لم تكن واضحة للعين المجردة، فقد كانت جلية عند استعمال جهاز مقياس اللون Chromameter، كما أن غسول بندق الساحرة قد قلل الاحمرار بدرجة أحسن.

دراسة ألمانية أخرى على ٢٤ من المصابين بسفعة الشمس قارنت بندق الساحرة بمستحضر البابونج والهيدروكورتيزون Hydrocortisone –دواء مضاد للالتهاب يباع دون وصفة طبية. الهيدروكورتيزون أثر على أحسن وجه، بينما كانت فعالية بندق الساحرة أفضل من غسول البابونج.

توصيات الوصفة العلاجية

من الأنسب استعمال ماء بندق الساحرة التجاري المتوفر في الصيدليات.

إذا أردت عمل مغلي قابض، يتم غلي ملعقة صغيرة من الأوراق أو الغصون المسحوقة لكل كوب ماء لمدة ١٠ دقائق، يصفى بعد ذلك، ويترك ليبرد. يستعمل السائل مباشرة أو يخلط مع غسول للجلد.

لعمل غرغرة مرة قابضة، يمكن إضافة ملعقة صغيرة من اللحاء لكل كوب ماء مغلي، وتنقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى.

يمكن استعمال بندق الساحرة من الخارج لأي شخص، ولكن يخفف عند استعماله للأطفال تحت عمر سنتين.

عامل الأمان

لا تحتوي المؤلفات الطبية على تقارير تشير إلى أي ضرر من استعمال بندق الساحرة من الخارج أو كغرغرة، ولكن معظم الخبراء ينصحون بعدم تناول مستحضرات العشب عن طريق الفم.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يعتبر بندق الساحرة آمن الاستعمال بالكميات الموصى بها بالضبط.

إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل تهيج الجلد، فعليك تخفيفه قبل الاستعمال أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض –التي من أجلها استعملت العشب– بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

يشير الاسم اللاتيني لبندق الساحرة إلى فرجينيا، ولكن الشجيرة تنمو في كل أنحاء المناطق الشرقية للولايات المتحدة. ومعظم بندق الساحرة التجاري ينمو في كارولينا وتينيسي.

بندق الساحرة نبات معمر، تتساقط أوراقه كل خريف. يُنبت جذره الوحيد سوقاً ملتوية تتشعب إلى فروع كثيرة، ملتوية، موبرة. يزهر النبات بعد فترة طويلة، بعد اختفاء معظم الأزهار الأخرى، من سبتمبر إلى ديسمبر، تبعاً للمكان؛ لذلك من أسماء النبات الشائعة "زهرة الشتاء". ولأنه نبات متأخر الإزهار، فإنه يجعل أي حديقة نابضة بالحيوية والألوان.

تظهر أوراق النبات الصفراء العنكبوتية في نفس الوقت الذي تنضج فيه ثمار العام السابق. النبات له قرون بذرية خشبية، تنفجر محدثة فرقعة مسموعة، مطلقة بذرتيها الصلبتين السوداوين حتى مسافة ٢٥ قدماً. البذور صالحة للأكل وتشبه ثمار البندق، لذلك تسمى "البندقة المفرقعة".

ينمو بندق الساحرة من البذور أو العقل الغصنية.

احفظ البذور باردة عند درجة حرارة ٤٠°ف لعدة شهور قبل زراعتها ليساعدها ذلك على الإنبات. والعقل عموماً تخرج جذوراً في حوالي ١٠ أسابيع.

ينمو بندق الساحرة جيداً في التربة الرطبة الخصبة الرملية أو التربة المسمدة الخُثّ (فحم المستنقعات)، في الظل الجزئي، إلا أنه يتحمل التربة الفقيرة وضوء الشمس الساطع. اجمع الأوراق والغصون في أي وقت وجففها.

البوشو

مدر للبول من جنوب أفريقيا



العائلة: السُذبيّات؛ تتضمن أيضاً البرتقال، الليمون، الفيجن

يعرف أيضاً باسم: البوكو

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

البوشو Buchu هو مساهمة الجنوب الأفريقي في العلاج بالأعشاب الأمريكي. تحتوي أوراق هذه الشجيرة التي ترتفع لخمسة أقدام على زيت يزيد إفراز البول.

التاريخ العلاجي

استخدم السكان الأصليون لناميبيا وجنوب أفريقيا البوشو للاضطرابات البولية قبل الاتصال بالأوروبيين بفترات طويلة. عندما استوطن المستعمرون الهولنديون تلك المنطقة في القرن ١٧، قاموا باتخاذ البوشو كعلاج لعدوى مجرى البول، وحصوات الكلى، والتهاب المفاصل، والكوليرا، وآلام العضلات.

بعد ذلك، تبنى المستعمرون الإنجليز البوشو واعتمدوا عليه في علاج العديد من الأمراض؛ حتى إن علماء النبات الطبيين يدّعون الآن أنه استخدم لعلاج "كل مرض يصيب الجنس البشري تقريباً".

في عام ١٨٤٧م، أدخل هنري تي هيلمبولد، الحاصل على رخصة توفير الدواء في نيويورك، تركيبة "هيمبولد" لمستخلص البوشو كعلاج لآلام البول والحصوات والأمراض التناسلية. تحمس الشعب الأمريكي لهذه التركيبة بدرجة لا تقل عما فعله المستعمرون في أفريقيا. جنى هيمبولد ثروة من وراء ذلك، وأطلق على نفسه ملك البوشو.

الاستخدامات العلاجية

لقد نسي الناس ملك البوشو منذ زمن بعيد، ولكنّ العشابين اعتبروا البوشو فعالاً كمدر للبول منذ ذلك الحين.

متلازمة ما قبل الحيض: تشكو العديد من السيدات من انتفاخ الجسم (زيادة الوزن، تورم الساقين والوجه وجفون العين) قبل الحيض نتيجة احتباس السوائل في الجسم. يدخل البوشو في تركيب العديد من المشروبات التي تسوق في متاجر الغذاء الصحي لإزالة متاعب ما قبل الحيض.

عدوى مجرى البول: لازالت معظم كتب الأعشاب

المعاصرة توصي بالبوشو كعلاج لعدوى مجرى البول. أظهرت إحدى الدراسات على أثر العشب على البكتريا المسببة لهذه العدوى أنه لا فائدة من استخدامه. ولكن خبراء الأعشاب مازالوا يصرون على أثر البوشو كمحارب لتلك العدوى.

ارتفاع ضغط الدم، وهبوط القلب الاحتقاني: يصف الأطباء مدرات البول لعلاج هبوط القلب الاحتقاني وارتفاع ضغط الدم. تعتبر تلك حالات خطيرة تحتاج إلى رعاية متخصصة. لذلك، استشر طبيبك في تضمين البوشو في خطة علاجك.

خرافات دوائية

كان البوشو ضمن مكونات منتجات إنقاص الوزن لسنوات. قد تسبب مدرات البول نقصاً مؤقتاً ناتجاً عن فقدان الماء الزائد بالجسم، ولكن لا توجد برامج لإنقاص الوزن على قواعد علمية تجعل مدرات البول ضمن برنامجها العلاجي.

توصيات الوصفة العلاجية

جرب منقوع أو صبغة البوشو لإزالة متاعب ما قبل الحيض. يمكن أن تجرب تلك المستحضرات لعلاج عدوى مجرى البول.

لعمل منقوع، استخدم ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من الأوراق الجافة المسحوقة لكل كوب ماء مغلي، وانقعه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة. تناول حتى ٣ أكواب يومياً. للبوشو رائحة وطعم النعناع الجميل.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ البوشو لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

تستهلك مدرات البول مخزون الجسم من البوتاسيوم الذي يعد من المواد الغذائية الأساسية. إذا تناولت البوشو، يجب عليك أن تزيد استهلاكك من الأغذية الغنية بالبوتاسيوم، مثل الموز والخضراوات الطازجة.

يجب على الحوامل والمرضعات عدم تناول مدرات البول إلا بعد موافقة الطبيب.

تعليمات الاستخدام الصحيح

ترى إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أن البوشو آمن. ولم تسجل أية أعراض جانبية لاستخدام العشب. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- والذين لا يتناولون مدرات بول أخرى، يعتبر البوشو آمناً في حدود الجرعات الموصى بها.

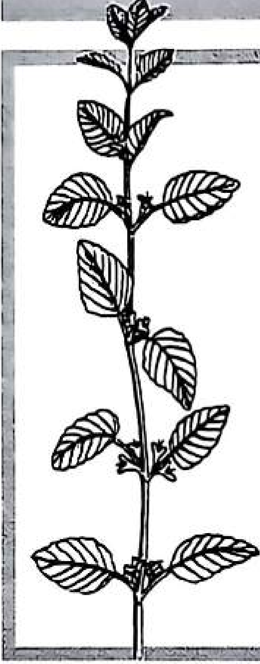
استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

لا تنمو هذه الشجرة ذات الخمس أقدام وذات الأوراق المسننة المتقابلة أو المتبادلة في الولايات المتحدة.

التُرُنجان

لعلاج الأرق والقوباء



العائلة: الشَفَوِيّات؛ تتضمن أيضاً النعناع

يعرف أيضاً باسم: ريحان الليمون، حشيشة النحل، المليسا، الريحان الترنجاني الحلو، الدواء العام

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

ينجذب النحل إلى الترنجان Lemon Balm الذي كان مفضلاً للنحالين لأكثر من ٢٠٠٠ سنة. ولا غرابة في ذلك، فاسم العشب مليسا Mellissa، وهي كلمة يونانية، تعني النحلة.

يهدئ الترجان المعدة والأعصاب، ويساعد على النوم المريح، وعلى علاج القوباء.

التاريخ العلاجي

استعمل الطبيب اليوناني القديم دايوسكوريدس أوراق الترنجان لعلاج جروح الجلد، وأضاف العشب للنبيذ لعلاج العديد من الأمراض. وأوصى الروماني بلني بالترنجان لوقف النزيف.

وفي القرن العاشر، أوصى الأطباء العرب بالترنجان لعلاج التوتر العصبي والقلق، وكتب الطبيب العربي العظيم ابن سينا عن الترنجان واصفاً إياه بأنه يُفرح القلب والعقل.

وفي القرون الوسطى، أقر الأوروبيون استخدام العرب الترنجان لعلاج التوتر العصبي والقلق. وأصبح "ماء المليسا" علاجاً شعبياً مشهوراً كمهدئ ومسكن، لدرجة أن الإمبراطور شارلمان أمر بزراعة النبات في كل حديقة للأعشاب الطبية في مملكته لضمان مخزون كافٍ من العشب.

وأثناء القرون الوسطى، توسع العشابون الأوروبيون كثيراً في الاستعمالات المبكرة للترنجان؛ فوصفوه لعلاج كل شيء تقريباً: الأرق، والتهاب المفاصل، والصداع، وألم الأسنان، والقرح، ومتاعب الهضم، والتقلصات، ومتاعب الحيض. وفي الحقيقة، إنهم قد أوصوا بالعشب لعلاج العديد من الأمراض لدرجة أن الترنجان أطلق عليه "الدواء العام".

وفي القرن ١٧، وفي كتابه المؤثر عن الأعشاب، ردد العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر آراء ابن سينا؛ فقال معلقاً: "الترنجان يسبب فرح العقل والقلب، ويدفع بعيداً كل الأفكار المزعجة الناتجة عن الكآبة". كما أوصى كولبيبر أيضاً بالترنجان في حالات "الدوار... والغيبوبة... إنه يعالج متاعب الهضم... ويزيل إعاقة الدماغ... ويدر

الطمث".

وفي أمريكا الشمالية، كان من الغريب أن يكون للمستعمرين اعتبار صغير جداً للعشب المفضل للنحل؛ فقد استخدموا الترنجان أساساً لعلاج عسر الطمث، ولزيادة العرق (العلاج التقليدي للحمى).

وفي القرن ١٩، كانت للأطباء الانتقائيين (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) استعمالات قليلة أيضاً للترنجان. وبالرغم من التاريخ الطويل للعشب كمهدئ، فقد اعتبر منبهاً بسيطاً فقط.

وقد امتدح العشابون المعاصرون استعمالات الترنجان التقليدية كمهدئ ومهضم، ولعلاج الجروح والعدوى الفيروسية.

الاستعمالات العلاجية

خرج كولبيبر عن القاعدة عندما أعلن أن الترنجان يزيل الإعاقة الدماغية، لكن كثيراً من استعمالات الترنجان التقليدية الأخرى قد واجهت التدقيق العلمي. وأوضح الباحثون أن الترنجان له تأثير فعال ضد الفيروسات، وهو ما لم يعرفه القدماء.

الجروح: كان دايوسكوريدس محقاً على الأقل في إحدى الخواص العلاجية للترنجان. يحتوي العشب على مركبات كيميائية تسمى بولي فينولات التي تساعد على مقاومة العديد من البكتريا المسببة للعدوى مثل البكتريا السبحية والميكوبكتريا. ويحتوي الترنجان أيضاً على اليوجينول، وهو مادة طبيعية مخدرة يمكن أن تعمل على تخفيف آلام الجروح.

القوباء والإصابات الفيروسية الأخرى: أثبت البحث أن الترنجان له تأثير مضاد للفيروسات. وفي إحدى الدراسات الألمانية على ١١٦ مصاباً بأعراض القوباء (قوباء الشفة، قوباء الأعضاء التناسلية) تم إعطاء بعضهم كريماً خاملاً طبياً، والبعض الآخر كريماً يحتوي على ١٪ من مستخلص الترنجان. وقام المشاركون باستعمال الكريمات ٢-٤ مرات يومياً لمدة ١٠ أيام. وفي اليوم التالي، حدث شفاء أسرع لهؤلاء الذين استعملوا الترنجان. وفي اليوم الخامس، اختفت القرح بنسبة ٥٠٪. واستنتج الباحثون أن العشب أفضل -بشكل حاسم- من الكريم الخالي من المادة الفعالة لكل من الأطباء والمرضى على السواء. ولكي يكون العلاج فعالاً، يجب أن يبدأ مباشرة عند ظهور القرح الجلدية.

وفي ألمانيا -حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة- فإن مستخلص الترنجان يمثل مادة فعالة في الدهانات المستخدمة في علاج قوباء الشفة وقوباء الأعضاء التناسلية. ويقول الخبراء إن كمادات منقوع الترنجان قد تساعد أيضاً على الشفاء.

الأرق: اكتشفت الأبحاث التي أجريت على الحيوانات أن هناك مركبات عديدة في الترنجان -بما فيها الزيوت التي تكسب النبات رائحته العطرية- لها تأثير مهدئ. وهذا يدعم الاستعمال التقليدي للترنجان في علاج التوتر.

وفي ألمانيا، يستخدم الترنجان على نطاق واسع كمهدئ ومسكن. وفي إحدى الدراسات الألمانية، تم عمل مركب من الترنجان والناردين، وأثبت هذا المركب فعاليته في تخفيف الأرق لـ ٦٨ شخصاً من المصابين به. وفي دراسة أخرى، أثبت نفس المركب العشبي فعالية مثل دواء Triazolam المهدئ والمسكن. ولكن على عكس الدواء، لا يسبب الصداع أو آثاراً جانبية في الصباح.

واستحسنت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الترنجان لعلاج الأرق.

متاعب الهضم: اكتشف الباحثون الألمان أن الترنجان يسبب ارتخاء العضلات الملساء للجهاز الهضمي، وهذا يؤيد شهرة العشب القديمة في استعماله

كهاضم. وكثير من الأعشاب الأخرى في عائلة الشَفَويّات (مثل النعناع) لها استعمالات تقليدية أيضاً كمساعدة على الهضم.

شئون صحة المرأة: يمكن للأعشاب التي تعمل على ارتخاء الجهاز الهضمي أن تهدئ أيضاً العضلات الملساء الأخرى مثل الرحم. وهذا التأثير الفعال يمكن أن يفسر دور العشب التقليدي في علاج تقلصات الطمث.

ويُوصَى أيضاً باستعمال الترنجان -ولكن بحذر- لإدرار الطمث. ولا توجد أبحاث معاصرة تزيل هذا التشويش. لهذا السبب، يجب على السيدات الحوامل ألا يأخذن العشب.

تحت التجربة

أثبتت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الترنجان يعوق عمل الهرمون المنشط للغدة الدرقية؛ مما يرجح احتمال استعمال العشب لعلاج النشاط الزائد للغدة الدرقية (مرض جريف).

توصيات الوصفة العلاجية

لعمل حمام للاسترخاء، توضع حفنة من الترنجان في كيس من القماش، ويصب الماء عليها. وسوف تحب الرائحة الليمونية إضافة إلى تأثيرها المهدئ.

لعلاج الجروح أو قرح القوباء، استعمل كمادة ساخنة بوضع ملعقتين صغيرتين من الأوراق لكل كوب ماء. وتغلى لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتنقع في قطعة قماش نظيفة في المنقوع وتستخدم ككمادة.

لعلاج الجروح البسيطة، اسحق بعض الأوراق الغضة للترنجان، وضعها مباشرة على الجرح.

لعمل منقوع عالي التركيز بطعم الليمون ليساعد على تهدئة المعدة والنوم الهادئ، استعمل ملعقتين صغيرتين من الأوراق لكل كوب ماء، ثم قم بنقعه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، وصفِه بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة منزلية، خذ ١/٢-١/٢ ١ ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ المنقوع أو الصبغة الطبية للترنجان لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

حيث إن الترنجان يعارض تأثير الهرمون المنشط للغدة الدرقية، فإنه قد يزيد المشاكل المرتبطة بهبوط نشاط الغدة الدرقية. وبرغم أنه لا توجد أبحاث منشورة عن هذا التأثير للعشب، إلا أنه ينبغي على أي شخص مصاب بهبوط نشاط الغدة الدرقية ألا يستخدم الترنجان إلا بعد استشارة الطبيب.

تعليمات الاستخدام الصحيح

الترنجان من الأعشاب التي ضمتها قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب آمنة الاستخدام. والكتابات الطبية لا تحتوي على أي مقالات عن التسمم بالترنجان. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين لا يعانون من أعراض الغدة الدرقية، فإن الترنجان يعتبر آمناً لهم إذا استعمل بالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً،

مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الترنجان نبات معمر منتصب، كثير التفرعات، ينمو إلى ارتفاع قدمين، له نفس الصفات المميزة لعائلة الشفويات؛ فالساق صغيرة مربعة الأضلاع، والأزهار ثنائية الشفة بيضاء أو صفراء، وتتفتح في فصل الصيف، وتذبل أجزاء النبات كل شتاء، ولكن جذوره معمرة.

وينمو الترنجان من البذور التي تبذر في الربيع، أو من الشتلات، أو الجذور المنقسمة. وتنبت البذور داخل البيوت أو خارجها. وغالباً تنمو أفضل إذا تركت دون أن تغطى، وحافظ عليها رطبة. وتستغرق عملية الإنبات ٣-٤ أسابيع.

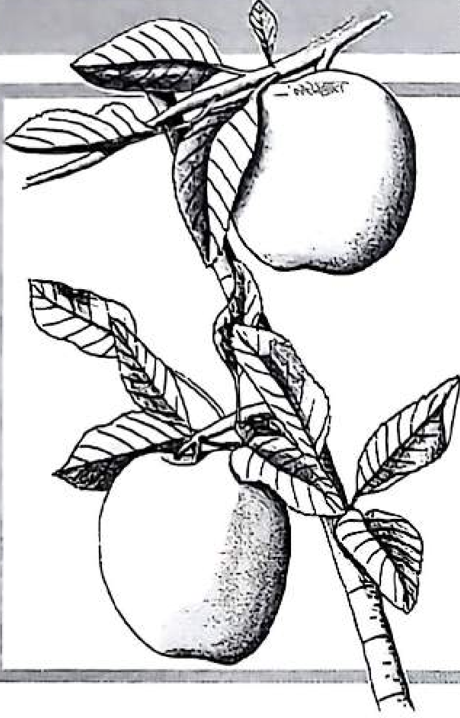
ويفضل الترنجان التربة جيدة الصرف مع نسبة حموضة pH قريبة من نقطة التعادل. باعد بين النباتات بمسافة ١٢ بوصة. يفضل العشب الظل الجزئي؛ حيث تذبل عند التعرض للشمس، وتفقد بعض رائحتها العطرية.

للاستعمال الطبي، يجب أن تُجنى الأوراق قبل أن يزهر النبات. اقطع النبات كله ماعدا بعض البوصات فوق الأرض. جفف الأوراق بسرعة وإلا سوف تسود.

يفقد الترنجان كثيراً من رائحته العطرية حين يجف، وبعد جفاف الأوراق، اسحقها واحفظها في حاويات محكمة معتمة للحفاظ على زيتها المتطاير.

التفاح

جرعة يومية من الوقاية



العائلة: الوَرْدِيّات؛ تتضمن أيضاً الورْد، الخوخ، اللوز، الفراولة

يعرف أيضاً باسم: لا توجد أسماء شهرة

الأجزاء المستخدمة: الثمار

يقولون: "تفاحة في كل يوم من الأيام، تجعل الطبيب بعيداً على الدوام". وهذا صحيح، خاصة إذا كان هذا الطبيب متخصصاً هو الجهاز الهضمي، أو الأورام، أو القلب. فالتفاح يساعد على علاج الإسهال، الإمساك، وقد يساعد في منع السرطان، أمراض القلب، بعض أنواع السكتة الدماغية؛ وهي الأسباب الثلاثة الأولى للوفاة في أمريكا.

ورغم أن قليلاً من العشابين المعاصرين يعتبرون التفاح عشباً، فقد كانت له مكانة قديمة كمادة معالجة. الكثير مما اعتقده العشابون القدماء من طاقات علاجية لهذه الفاكهة اللذيذة تم تأييده علمياً. إذاً، فقد حان الوقت لكي ينال التفاح مكانته المحترمة بين الأعشاب.

التاريخ العلاجي

أحب المصريون القدماء والإغريق والرومان التفاح، واستحدثوا العشرات من أنواعه، ولكن كان الطبيب الهندي الأيورفيدي هو أول من وصفه لعلاج السرطان.

ومازالت صلصة التفاح تعتبر علاجاً شعبياً للإسهال في المنازل.

استخدم أطباء الصين التقليديون لحاء التفاح لسنوات في علاج مرض السكر، وهو استخدام آخر أيده العلم الحديث.

قامت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن)، في العصور الوسطى بوصف التفاح النيئ كمقوٍ للأشخاص الأصحاء، بينما التفاح المطبوخ كأول علاجٍ لأي مرض.

وفي نفس الوقت تقريباً في إنجلترا، قال الناس: "لو أكلت تفاحة قبل الذهاب إلى السرير، فستجعل الطبيب يتسول لشراء الخبز"، وهذا متوافق مع نصحنا بتفاحة يومياً.

لم يكن كل ما اعتاد أن يقوله الإنجليز عن التفاح صحيحاً، ومع ذلك، فقد أوصى العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر بالتفاح "للمعدة الساخنة والتي ازدادت عصارتها الصفراوية، التهاب الثدي والرئة، الربو".

وكذلك، اقترح خليط التفاح المغلي مع الحليب كعلاج لحروق البارود.

لم يكن في أمريكا تفاح أصلي، ولكن أحضر المستعمرون الأوائل بذور التفاح معهم، وسرعان ما أصبحت الفاكهة أمريكية مثل فطيرة التفاح. وسرعان ما أصبح التفاح ولحاء التفاح وعصير التفاح شيئاً أساسياً في فن الطب الشعبي الأمريكي.

وصف الأطباء الانتقائيون الأمريكيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) منذ قرن مضى التفاح في أشكال: التفاح النيئ للإمساك، التفاح المخبوز للحمى البسيطة، مغلي لحاء التفاح للملاريا، عصير التفاح كمشروب منشط لمرضى الحمى.

الاستخدامات العلاجية

وجد العلم الطبي الحديث أن التفاح له قيمة علاجية ضخمة ترجع إلى لبه الغني بالبكتين Pectin، وهو أحد أنواع الألياف الذائبة.

الإسهال: أظهرت الدراسات أن البكتين يساعد في علاج الإسهال؛ حيث إن البكتريا المعوية تحوله إلى مادة مرطبة تبطن وتقي الجدار المستثار للأمعاء، إلى جانب أنه يعطي قواماً للبراز يساعد على انقضاء الإسهال.

بعض حالات الإسهال تنتج عن عدوى بكتيرية. وجدت الدراسات أن البكتين فعال ضد بعض أنواع البكتريا المسببة للإسهال، ومنها السالمونيلا، العنقودية، الإيشيريشيا كولاي. والحقيقة أن البكتين هو مادة البكتيت Pectate التي تدخل في صناعة المستحضرات المضادة للإسهال، مثل الكاوبكتيت Kaopectate الذي يباع دون وصفة طبية.

الإمساك: يوصي الأطباء بغذاء عالي الألياف ليضيف قواماً للبراز. وحيث إن البكتين من الألياف، فقد يساعد في الإمساك، عن طريق إضافة قوام وتنبيه حركة الأمعاء.

مرض القلب والسكتة الدماغية: يساعد الغذاء الغني بالألياف على تقليل الكوليسترول الذي يعد كعامل خطر أساسي في أمراض القلب وبعض أنواع السكتة الدماغية. ففي حالة وجود الألياف في الطعام، يظل الكوليسترول في الأمعاء حتى يتم التخلص منه. وعلى ذلك، عند تناولك التفاح الغني بالبكتين والألياف كحلوى بعد وجبة تحتوي على اللحم ومنتجات الألبان، فستكون قد استمتعت بوقاية نفسك من الكوليسترول.

اكتشف الباحثون في دراسة طويلة الأجل شملت ٨٠٥ مواطن هندي أن الذين يتناولون التفاح هم أقل الناس عرضة لأزمات القلب. استنتج العلماء أنه بالإضافة إلى البكتين، فإن التفاح يحتوي على مواد تسمى الفلافونيدات تلعب دوراً وقائياً مهماً. تعتبر الفلافونيدات مضادات أكسدة تساعد في منع تلف الخلايا، والتي تعد الأساس لضيق الشرايين التي تؤدي إلى أمراض القلب.

السرطان: أوصت جمعية السرطان الأمريكية بتناول غذاء غني بالألياف للمساعدة في منع عدة أنواع من السرطان؛ خاصة سرطان القولون. تبعاً لدراسة نشرت في Journal of the National Cancer Institute، فإن البكتين يتحد في القولون مع مركبات معينة مسببة للسرطان، مما يؤدي إلى سرعة التخلص منها من الجسد.

كما تساعد الفلافونيدات الموجودة في التفاح، والتي تمنع تلف الخلايا، على منع السرطان.

مرض السكر: ينصح الأطباء بغذاء غني بالألياف للسيطرة على مرض السكر. أظهرت دراسة نشرت في Annals of Internal Medicine أن بكتين التفاح يساعد على تقليل سكر الدم (الجلوكوز) في مرضى السكر.

التعرض للسموم: اقترحت الدراسات الأوروبية أن بكتين التفاح يساعد في التخلص من الرصاص، الزئبق، المعادن الثقيلة السامة الأخرى من الجسد. تخليص

الجسد من السموم هو سبب لنصح الأشخاص الذين يعيشون في بيئة ملوثة بالاستمتاع بالتفاحة المضروبة في المثل يومياً.

الجروح: مع أن البكتين هو المكون الطبي الأعظم في التفاح، إلا أن أوراق التفاح تحتوي على مضاد حيوي يسمى فلوريتين Phloretin. يمكنك إذا جرحت نفسك في بستان أن تستخدم أوراق التفاح كإسعاف أولي سريع.

تحت التجربة

أشارت بعض الدراسات، ومنها واحدة نشرت في Journal of the National Cancer Institute، إلى أن البكتين قد يساعد في منع السرطان من الانتشار عبر الجسد.

توصيات الوصفة العلاجية

اسحق بعض أوراق التفاح وضعها على الجرح، وذلك كعلاج أولي سريع للجروح البسيطة، حتى تستطيع أن تغسلها وتضع لها ضمادة.

تناول تفاحة طازجة كاملة للاستمتاع بكمية كبيرة من الفوائد الصحية. يكون التفاح الأخضر أكثر حموضة، ولكنه يحدث طرقعة أكثر. يكون التفاح الأحمر عادةً أكثر حلاوة، إلا أن له قواماً سهل التفتيت. اغسل التفاح بالماء والصابون قبل تناوله للتخلص من أي بقايا للمبيدات الحشرية.

عامل الأمان

جمع جيمس ديوك (الأستاذ المتقاعد من USDA، خبير العلاج العشبي، الشاعر) سلامة التفاح في الآتي:

تفاحة في كل يوم من الأيام تجعل الطبيب بعيداً على الدوام، أو هكذا يقول الناس على الأقل، ولكننا قرأنا عن رجل تناول ملء كوب من البذور، فتوفي بجرعة زائدة من السيانيد.

هذا غريب ولكنه حقيقي؛ تحتوي بذور التفاح على كميات كبيرة من السيانيد، ذلك السم القوي. نصف كوب من البذور قد يكون ساماً للبالغين، ولكنه أقل فتكاً بالنسبة للأطفال وكبار السن. اعتاد العديد من الآباء على المغص الذي يحدث للأطفال بعد تناول قلب التفاحة. تحمل البذور القليلة في قلب التفاحة القليل من خطر حدوث التسمم. ولكن للحرص يجب أن تعلم أولادك ألا يتناولوا بذور التفاح، وابتعد أنت عنها.

قلل من تناول التفاح أو أوقف تناوله تماماً إذا شعرت بمضايقات بسيطة، مثل إسهال أو إمساك. وإذا لم يتحسن الإسهال أو الإمساك خلال أسبوع، فاستشر طبيبك.

لا تحاول علاج السكر، أو ارتفاع الكوليسترول، أو أمراض القولون بالأعشاب فقط؛ حيث إن التفاح في هذه الحالات يتم تناوله كمكمل للعلاج الطبي التخصصي.

معلومات عن النمو

اكتشف علماء الآثار دلائل على أن الإنسان أكل التفاح على الأقل منذ ٦٥٠٠ ق.م. كان تفاح ما قبل التاريخ يشبه التفاح البري اليوم، صغير وجاف وسهل التفتيت. ولكن مع تطور الزراعة، أصبح التفاح من أوائل فاكهة البساتين المهجنة.

اليوم، يزرع ٣٠٠ نوع مختلف من التفاح في أمريكا. هناك أنواع مختلفة تم تطويرها لتناسب ظروف الزراعة في كل مكان في أمريكا الشمالية. استشر المختصين في المشاتل الزراعية لمعرفة الأنواع المناسبة لمنطقتك.

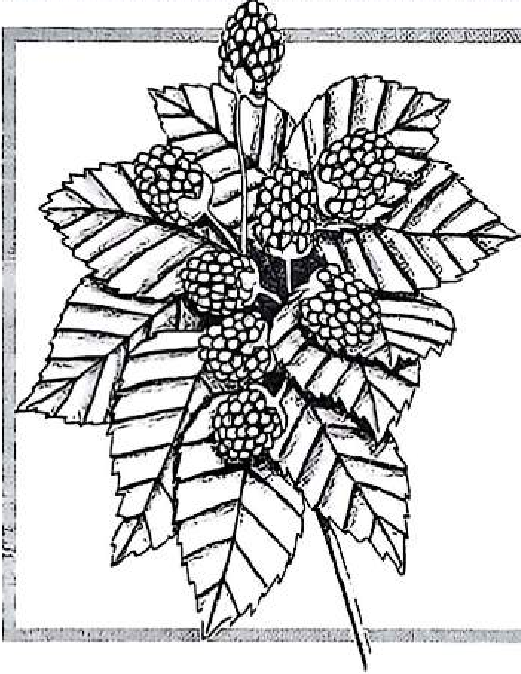
شجر التفاح كامل النضج قد يصل إلى ٤٠ قدماً، ويغطي ١٦٠٠ قدم مربع (٤٠×٤٠). أنواع التفاح القزمة جينياً تنتج فاكهة لذيذة وكاملة الحجم، ولكن تنمو فقط

إلى ٦-١٢ قدماً، وتغطي أقل من ١٥٠ قدماً مربعاً (١٢X١٢).

ازرع شتلات الجذر في مكان مشمس منتظم الري. قلمه عند الزراعة ثم سنوياً بعد ذلك. الأنواع المختلفة من التفاح لها متطلبات مختلفة من المخصبات، كذا مشاكل الآفات المختلفة. استشر المختصين في المشاتل الزراعية للنصيحة.

التوت الشوكي

أكثر من مجرد جيلي ومربى



العائلة: الوَرْدِيّات؛ تتضمن أيضاً الورد، الخوخ، التفاح، الفراولة

يعرف أيضاً باسم: عُلّيق دغلي، توت الندى، توت النقرس

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، اللحاء، الجذور، الثمار

إذا كانت معرفتك بالتوت الشوكي Blackberry مقصورة على الجيلي والمربى، فقد حان الوقت لتوسيع دائرة معارفك. كانت شجيرة التوت الشوكي في وقت ما تمتاز بأوراقها، ولحائها، وجذورها العلاجية بنفس درجة امتيازها بحلاوة ثمارها.

لم يكن التوت الشوكي حتى وقت قريب من بين الأعشاب العلاجية. هذا تغير الآن، وذلك بناءً على الأبحاث التي أظهرت أن الصبغة التي أعطت للتوت الشوكي لونه هي مادة مضادة للأكسدة قوية ولها فوائد صحية ملحوظة.

التاريخ العلاجي

اعتمد الإغريق القدامى على التوت الشوكي لعلاج النقرس. كانوا هم الشعب الوحيد الذي استخدمه لتلك الحالة، ولكن الطب الإغريقي كان له أكبر الأثر في كل أوروبا، وحتى القرن ١٨، حيث كان يطلق على العشب "عشب النقرس".

استخدم الصينيون القدماء التوت النيئ لعلاج مشاكل الكلى وسلس البول والضعف الجنسي. مضغ الرومان الأوراق واللحاء لعلاج نزف اللثة، وشربوا مغليه لعلاج الإسهال.

اعتبر الأطباء العرب، في القرن العاشر، هذه الثمار كمثير جنسي، ولكنها ليست كذلك. خلال العصور الوسطى كانت أوراق التوت الشوكي توضع على حروق الماء الحار والحروق لترطيبها.

وصف العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر في كتابه العشبي المؤثر في القرن ١٧، التوت الشوكي بأنه "شديد الربط" وأنه جيد لعلاج "الحمى، والقرح، والقرح المتقيحة في الفم والأجهزة التناسلية، وبصق الدم (الدرن)، والبواسير، وحصوات الكلى، وغزارة الحيض، واعتلال الرأس والعين والجسد".

أوصى الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) في القرن ١٩ باستعمال مستحضر من التوت الشوكي كـ"شراب ممتاز مفيد جداً في الدوسنتاريا، لذيذ الطعم، يخفف ألم المرضى، يجلب الشفاء في النهاية". كما

نصحوا بتناول أوراق التوت الشوكي لعلاج السيلان، وإفرازات المهبل، والتعافي بعد الولادة، وكوليرا الأطفال (مصطلح قديم عن عدوى الإسهال للأطفال، والتي كانت مميتة قبل ظهور المضادات الحيوية، ومازالت موجودة في العديد من الأماكن في العالم).

أوصى القليل من العشابين المعاصرين باستخدام التوت الشوكي في غير الإسهال حتى منتصف تسعينيات القرن ٢٠، حين اكتشف العلماء قيمة تلك الصبغة التي تعطي للتوت لونه.

الاستخدامات العلاجية

على عكس كلام نيكولاس كولبيبر، فإن التوت الشوكي لا يفعل الكثير للأجهزة التناسلية، ولكن أوراق وثمار هذا العشب تساعد في منع عدد قليل من الأمراض المنتشرة.

ترجع القدرة العلاجية للتوت الشوكي إلى الكمية الكبيرة من الأنتوسيانوسيدات الموجود في الصبغة التي تعطي للثمار لونها الداكن. يعد الأنتوسيانوسيد مضاد أكسدة قوياً يساعد في منع وعكس تلف الخلايا الناتج عن ذرات الأكسجين النشطة التي تسمى الشوارد الحرة. اقتنع العلماء الآن أن التلف الناتج عن الشوارد الحرة (التلف التأكسدي) هو السبب وراء أمراض القلب والعديد من السرطانات والأمراض الضمورية الأخرى.

منع المرض بشكل عام: توجد مضادات الأكسدة، ومنها فيتامينا "ج" و"هـ"، معدن السلينيوم، الكاروتينويدات Carotenoids (ومنها بيتا كاروتين betacarotene)، الأنتوسيانوسيد، في الأغذية النباتية. في مركز جون ماير USDA لأبحاث التغذية البشرية على الشيخوخة في جامعة تافت، حلل الباحثون محتوى مضادات الأكسدة للعديد من الأغذية النباتية المعتادة. اتضح أن أغنى النباتات بمضادات الأكسدة هي الفواكه داكنة الثمار التي تحتوي على كميات زاخرة من الأنتوسيانوسيدات، ومنها: التوت الشوكي، التوت الأزرق، الكريز، العنب الأحمر، الزبيب، الخوخ، البرقوق.

المياه البيضاء: تعد المياه البيضاء من الأسباب الرئيسية لضعف النظر والعمى في الولايات المتحدة في كبار السن. تنتج هذه الحالة عن تلف تأكسدي للعدسة الصافية للعين، والتي تؤدي إلى ظهور نقاط غيمية.

ولأسباب غير واضحة، للأنتوسيانوسيدات فعالية قوية على العيون. معظم البحث في فوائدها تم عمله في أوروبا باستخدام عنب الأحراج، وهو فاكهة أوروبية مماثلة للعنبية الأمريكية وغنية بنفس الصبغة. ولكن خبراء الأعشاب الطبية، ومنهم جيمس ديوك أستاذ ومحرر مجلة الأعشاب الطبية USDA المتقاعد ومؤلف عدد من أفضل مراجع طب الأعشاب، اتفقوا على أن كل الثمار المحتوية على الأنتوسيانوسيدات يجب أن تحدث نفس الفوائد.

في دراسة إيطالية، تم إعطاء ٥٠ شخصاً مستخلص عنب الأحراج المحتوي على الأنتوسيانوسيدات ٣ مرات يومياً إلى جانب مضاد أكسدة آخر هو فيتامين "هـ". أوقف العلاج تقدم المرض في ٩٧٪ من المشاركين في الدراسة.

ضمور مركز العين: تلعب الشبكية الغنية بالأعصاب في مؤخرة العين دوراً رئيسياً في الرؤية. أكثر أجزاء الشبكية حساسية هو بقعة العين، وهو الجزء المسئول عن رؤية الأشياء المقابلة لك تماماً، وكذلك رؤية التفاصيل الدقيقة. ضمور مركز العين يتضمن تدهوراً في مركز العين، والذي قد يؤدي إلى فقدان الرؤية المركزية.

في دراسة أوروبية، تم إعطاء ٣١ شخصاً مصاباً بمختلف أمراض الشبكية، ومنها ضمور مركز العين، الأنتوسيانوسيد في صورة مستخلص عنب الأحراج. أظهر المصابون بضمور مركز العين تحسناً ملحوظاً.

على ذلك الجانب من الأطلنطي، قام باحث من جنوب داكوتا بإجراء دراسة شملت ١٠ رجال ونساء بين ٦١-٧٧ سنة، كلهم مصابون بضمور مركز العين. قدم الباحث لهؤلاء المتطوعين قائمة بالفواكه والخضراوات الغنية بمضادات الأكسدة، وطلب منهم تناول وجبتين من الفاكهة و ٣ وجبات من الخضراوات الموجودة بالقائمة يومياً. كما طلب من كل منهم تناول مكملات تحتوي على فيتامينات ومعادن مضادة للأكسدة، إلى جانب خلاصة عنب الأحراج (الغني بالأنتوسيانوسيدات) والجنكة (مضاد أكسدة أيضاً). بعد عام، أظهر ١٠ أشخاص تحسناً ملحوظاً في الرؤية، على الأقل في عين واحدة.

اعتلال الشبكية السكري: يتلف مرض السكر كل الأوعية الدموية بالجسم، ومنها الشعيرات الدموية الدقيقة في العين، والتي تغذي الشبكية. عندما يتلف السكر هذه الشعيرات، يحدث تسرب منها في العين مسبباً اضطراب الرؤية الخاص باعتلال الشبكية.

تساعد الثيوسيانوسيدات بأثرها المضاد للأكسدة القوي في تقوية الأوعية الدموية للشبكية، مما يؤدي إلى تقليل التسريب في العين. في الدراسة الأوروبية المذكورة آنفاً، أظهر مرضى اعتلال الشبكية الناتج عن مرض السكر تحسناً ملحوظاً بعد العلاج بالأنتوسيانوسيد الموجود في عنب الأحراج.

الدوالي: تنتج الدوالي عن ضعف المادة الحيوية التي تلصق الخلايا المكونة للوريد معاً. يؤدي ذلك إلى تمدد الوريد بصورة غير طبيعية، مما يؤدي إلى ركود الدم فيه. قد تصيب هذه الحالة الأوردة في الساق أو الشرج حيث يطلق عليها البواسير.

يمكن أن تساعد الأنتوسيانوسيدات في علاج الدوالي عن طريق تقوية تركيبها. في دراسة إيطالية، عندما حصل ٤٧ شخصاً على الأنتوسيانوسيدات (كمستخلص لعنب الأحراج) لعلاج الدوالي، شعروا بتحسن ملحوظ لأعراضهم.

الإسهال: تحتوي أوراق التوت الشوكي على كميات كبيرة من مادة التانينات Tannins القابضة. تساعد التانينات في علاج الإسهال والدوسنتاريا في الجهاز الهضمي مثبتة الاستخدام الشائع للعشب. أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال أوراق التوت الشوكي لعلاج الإسهال.

الجروح: يساعد الأثر القابض للتانينات في انقباض الأوعية الدموية ومنع النزف البسيط. هذا يفسر الاستخدام التقليدي للتوت الشوكي كعلاج سطحي للجروح. تُحدث أشواك التوت الشوكي أحياناً جروحاً قطعية، فمن اللطيف أن تعرف أن العلاج الأولي قريب من يدك.

التهابات الفم والتهابات الحلق: الأثر القابض لمشروب أوراق التوت الشوكي قد يساعد في تلطيف الفم والحلق الملتهب.

البواسير: قد تساعد الطبيعة القابضة للعشب في تفسير الاستخدام التقليدي له في علاج البواسير.

تحت التجربة

اكتشفت إحدى الدراسات أن مشروباً مركزاً من منقوع أوراق التوت الشوكي يقلل معدل سكر الدم في الأرانب المصابة بالسكر، مشيراً إلى احتمال أن يكون للعشب فائدة في علاج مرض السكر.

أظهرت الأبحاث أن قريب التوت الشوكي، توت العليق، له أثر مرخٍ للرحم. قد تجرب النساء التوت الشوكي لعلاج الانقباضات المؤلمة للرحم أثناء الحيض.

توصيات الوصفة العلاجية

لتحمي نفسك من الأمراض الضمورية (التنكسية)، مثل

أمراض القلب، السرطان، المياه البيضاء، ضمور مركز العين، تناول ثمار التوت الشوكي. لا يهم كيف ستأكل التوت: طازجاً، أم مثلجاً، أم معلباً، أم محفوظاً، أم مربى، أم جيلي. في كل صورة يحتوي التوت الشوكي على كميات كبيرة من الأنتوسيانوسيدات.

جرب منقوع أو مغلي أو صبغة التوت الشوكي لعلاج تقرح الفم أو التهاب الحلق. لعمل منقوع، استخدم ٢–٣ ملاعق صغيرة من الأعشاب الجافة لكل كوب ماء مغلي. إذا رغبت، يمكنك استخدام قبضة من التوت الطازج أو المطحون أو ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من مسحوق اللحاء بدلاً من الأوراق الجافة. انقعه لمدة ١٠–٢٠ دقيقة. صفه ثم أضف بعض الحليب. تناول حتى ٣ أكواب في اليوم.

لعمل مغلي، استخدم ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر لكل كوب ماء. اغلِه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم صفِه. تناول كوباً واحداً يومياً بعد إضافة بعض الحليب.

إذا كنت تستخدم صبغة منزلية، فخذ ملعقة صغيرة حتى مرتين يومياً.

لعلاج الجروح أو البواسير، اغمر قطعة قماش نظيفة في صبغة أو مغلي قوي، وضعها سطحياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الجرعات الدوائية من مشروب أوراق التوت الشوكي لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

التوت الشوكي آمن لأي شخص لا يحمل حساسية ضده، ولكن الأسئلة تتزايد حول التانينات، ذلك المستحضر الطبي لأوراق التوت الشوكي. في مختلف الدراسات، أظهرت التانينات أثراً مضاداً ومحفزاً للسرطان. جذب الأثر المحفز للسرطان الانتباه بصورة أكبر، يرجع ذلك في الأساس إلى أن دراسة نشرت في Journal of the National Cancer Institute، أظهرت أن التانينات سببت أوراماً سرطانية في الحيوانات المعملية. ولكن ظهر للتانينات أثر مضاد للسرطان على بعض أورام الحيوانات.

مازالت العلاقة بين التانينات والسرطان غير واضحة. بالنسبة للكميات الصغيرة، مثل تلك الموجودة في التوت الشوكي، لم يثبت أبداً أن لها أثراً في إحداث الأورام. وقد لوحظ أن الأسيويين الذين يشربون كميات كبيرة من الشاي، الغني بالتانينات، يصابون بنسبة مرتفعة من سرطان المعدة. يحب البريطانيون أيضاً الشاي، ولكن معدل سرطان المعدة بينهم منخفض. قد يكون أحد الأسباب هو أنهم يتناولون الحليب مع الشاي مما يعادل التانينات.

يجب أن يتعامل الذين لهم تاريخ مرضي بالسرطان، خاصة المعدة أو القولون، بحرص، ولا يتناولون مشروب أوراق التوت الشوكي. أما الآخرون فيجب أن يتناولوا الكميات الموصى بها فقط من المنقوع أو المغلي، ولزيادة الأمان يُضاف بعض الحليب.

قد تحدث التانينات بجرعات كبيرة اضطراباً بالمعدة وغثياناً وقيئاً. معظم التانينات توجد في لحاء جذر التوت الشوكي، ثم في الأوراق، ثم يليه الثمار. يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة بالجهاز الهضمي، مثل التهاب القولون، عدم تناول الجذور.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يمكن لأي شخص لا يعاني من حساسية للتوت الشوكي أن يتناوله بحرية. بالنسبة للبالغين –باستثناء الحوامل أو المرضعات أو الحساسين ضد العشب– تعتبر أوراق التوت

الشوكي آمنة في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من هذا العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل الغثيان أو القيء، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

تنمو شجيرات التوت الشوكي بشكل طبيعي في معظم الشمال الأمريكي. إن لها سيقاناً طويلة، متشابكة، ذات أشواك؛ أوراقاً كثيفة؛ وثمراً وافراً يصبح لونه أحمر عند النضج، ثم يصبح بنفسجياً مسوداً مع منتصف الصيف.

شجيرات التوت الشوكي كثيفة، وقادرة على الاختراق لتصبح بسرعة كتلة سميكة ذات أشواك ولا يمكن اختراقها. نزعها من الجذور يعد شيئاً مستحيلاً، وأي بستاني حاول ذلك يشهد بصعوبته. وحتى عند نزع الشجيرة، تستمر الجذور الضالة في تكوين براعم جديدة. يمكن أن تزرع هذه الشجيرة في حاوية أو تحيط جذورها بغلاف معدني لتجنب هذه المشكلة.

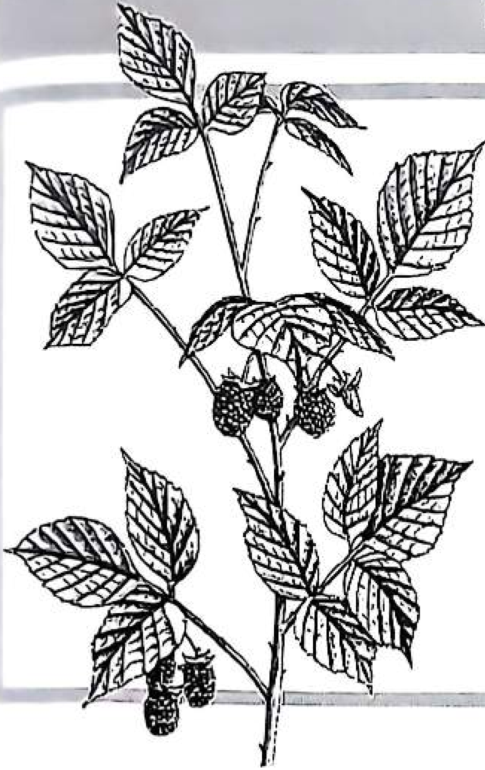
ينمو التوت الشوكي بسهولة من العُقَل الجذرية طولها نصف بوصة؛ تؤخذ في الخريف وتخزن في تربة رطبة حتى الشتاء. ازرع العقل طولياً على مسافة ١-٣ أقدام بعيداً عن بعضها وعلى عمق ٣-٤ بوصات في التربة.

يتوافق التوت الشوكي مع مختلف الظروف، ولكنه يفضل النمو في تربة خصبة، رطبة، غير متماسكة معالجة بالروث أو السماد. تزهر النباتات في الربيع، وتثمر خلال الصيف.

اجمع الأوراق والجذور في أي وقت. لجني الثمار بسهولة، جر الأطراف على امتداد سنادات وقلمها بشدة.

توت العليق

مضاد قوي للأكسدة



العائلة: الوَرْدِيّات؛ تتضمن أيضاً الورد، الخوخ، اللوز، التفاح، الفراولة

يعرف أيضاً باسم:

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الثمار

ظل توت العليق Raspberry لأكثر من ٢٠٠٠ عام يعتبرونه معالجاً بسيطاً مندرجاً تحت ثمر العليق، ولكن منذ أربعينيات القرن ٢٠ تخلص توت العليق من تبعيته للتوت الشوكي حتى إنه حل محله افتراضياً في مجال طب الأعشاب. كل ذلك بسبب أنه أصبح العشب الخاص للسيدات الحوامل. وأوضح البحث الحديث أيضاً أن ثمار توت العليق تحتوي على نسبة كبيرة جداً من مضادات الأكسدة، وهي المواد الغذائية التي تمنع حدوث الكثير من الأمراض التنكسية.

التاريخ العلاجي

ظل قدماء الإغريق والصينيين والأيورفيديين وسكان أمريكا الأصليين لا يميزون بسهولة بين توت العليق وثمر العليق. فقد استعملوا أوراق كلا النباتين، أحدهما محل الآخر، من الخارج لعلاج الجروح ومن الداخل على هيئة الشاي لعلاج الإسهال.

أوصى عشاب القرن ١٧ الإنجليزي نيكولاس كولبيبر بتوت العليق لتأثيره القابض، كما وصفه بأنه قابض جداً، ومفيد للحمى، والقرح المتعفنة في الفم، والأعضاء التناسلية... السل الرئوي، البواسير، حصوات الكلى، غزارة الطمث.

وفي القرن ١٩، استمر الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) على الاعتقاد السائد منذ فترة طويلة في اعتبار أن توت العليق مندرجاً تحت ثمر العليق وفي كتاب الانتقائيين سنة ١٨٩٨م King's American Dispensatory وُصف ثمر العليق بأنه فعال لعلاج الدوسنتاريا، وأنه طيب المذاق، يخفف الآلام، ويجلب الشفاء في النهاية، ثم أشار الكتاب بعد ذلك إلى فائدة توت العليق أيضاً.

يوصي العشابون المعاصرون بتوت العليق لتخفيف الإسهال، وعلاج القيء والغثيان وخصوصاً غثيان الصباح الذي يصيب السيدات الحوامل. وذهب أحدهم بعيداً واعتبر توت العليق "الدواء العام أثناء الحمل"... وأنه يهدئ غثيان الصباح ويمنع حدوث الإجهاض، ويخفف

آلام المخاض. كما أن هناك استحساناً متزايداً للثمار لاحتوائها على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة.

الاستعمالات العلاجية

توت العليق لا يخفف آلام المخاض وليس دواءً عاماً أثناء الحمل، ولكن العلم الحديث أثبت أن له بعض الفائدة للسيدات الحوامل.

متاعب الحمل: في عام ١٩٤١م، أصبح توت العليق مستقلاً بذاته وذلك عندما أوضحت إحدى الدراسات التي أجريت على الحيوانات ونشرت في الجريدة الطبية البريطانية Lancet أن العشب يحتوي على عناصر تسبب ارتخاء الرحم. وعلى مدار الثلاثين عاماً التالية أكدت دراسات أخرى عديدة هذه النتائج. ويصف اليوم الأطباء في إنجلترا وأوروبا عدداً من مستحضرات توت العليق لعلاج غثيان الصباح، تهيج الرحم، الإجهاض المنذر. كما يدخل العشب أيضاً في كثير من الخلطات العشبية التي تستعمل أثناء الحمل وتباع في الولايات المتحدة.

الإسهال: تحتوي أوراق توت العليق على التانينات، وهي مواد قابضة. وهذا قد يفسر الاستعمال التقليدي لشاي أوراق توت العليق لعلاج الإسهال.

الوقاية من الأمراض العامة: يعزو اللون الأحمر لتوت العليق إلى احتوائه على نسبة عالية من الأنثوسيانوسيدات وهي مركبات فعالة مضادة للتأكسد. وهذه المركبات تحمي الخلايا من التأثيرات الضارة التي تسببها جزيئات الأكسجين عالية التفاعل والتي يطلق عليها الشوارد الحرة free radicals. ويتفق العلماء الآن على أن التأثير الضار للشوارد الحرة هو السبب الرئيسي لأمراض القلب والعديد من السرطانات والأمراض التنكسية الأخرى.

وتوجد مضادات الأكسدة ومنها فيتامين "ج"، فيتامين "هـ"، السيلينيوم، الأنثوسيانوسيدات في الأغذية النباتية. وقام الباحثون في جامعة توفتس بولاية بوسطن بتحليل العشرات من الأغذية النباتية الشائعة لمعرفة نسبة ما تحتويه من مضادات الأكسدة. فكانت أكثرها احتواءً تلك الثمار سوداء اللون والثمار التي تحتوي على نسبة كبيرة من الأنثوسيانوسيدات ومثل: توت العليق، والتوت الشوكي.

المياه البيضاء: وهي من الأسباب الرئيسية التي تسبب ضعف الإبصار والعمى بين كبار السن في أمريكا. ويحدث المرض نتيجة التأثير الضار لعمليات الأكسدة على عدسة العين الصافية فتتكون عليها بقع غائمة.

ولأسباب لاتزال غامضة، فإن الأنثوسيانوسيدات لها تأثير فعال غير عادي على العين. وفي إحدى الدراسات الإيطالية تم إعطاء ٥٠ شخصاً من المصابين بالمراحل الأولى من المياه البيضاء مستخلص التوت البري – وهو أحد الفواكه التي تشبه توت العليق– بالإضافة إلى أحد مضادات الأكسدة الأخرى، مثل: فيتامين "هـ"، ٣ مرات يومياً. فمنع هذا العلاج تطور المياه البيضاء في ٩٧٪ من المشاركين في الدراسة.

ويحتوي توت العليق وعنب الأحراج على كميات متقاربة من الأنثوسيانوسبيدات؛ لذلك يفترض أن لهما نفس التأثير.

الضمور البقعي: تلعب الشبكة الغنية بالأعصاب والتي تقع في مؤخرة العين دوراً أساسياً في عملية الإبصار. وضمور البقعة الصفراء يصيب بقعة العين، وهي أشد المناطق حساسية في الشبكية والمسئولة عن رؤية التفاصيل الدقيقة، وما يقع مباشرة أمام العين.

وفي إحدى الدراسات الأوروبية التي أجريت على ٣١ من المصابين بأمراض شبكية العين بما فيها ضمور البقعة الصفراء، تم إعطاؤهم مستخلص ثمر العليق، فتحسنت الرؤية في مرضى ضمور البقعة الصفراء. ومن

المفترض أيضاً أن توت العليق له تأثير مماثل.

اعتلال الشبكية السكري: يؤثر مرض السكر على جميع الأوعية الدموية في الجسم بما فيها الشعيرات الدموية الدقيقة التي تغذي الشبكية. وعندما تضعف هذه الشعيرات فإن الدم يتسرب إلى العين مسبباً ضعف الإبصار.

وتساعد مضادات التأكسد القوية الموجودة في ثمر العليق على تقوية الأوعية الدموية في الشبكية فيقل تسرب الدم. وفي الدراسة الأوروبية التي ذكرت، فإن مرضى اعتلال الشبكية السكري قد تحسنت حالتهم بعد استعمال ثمر العليق. ومن المحتمل أن توت العليق له فوائد مشابهة.

تحت التجربة

اتضح في إحدى الدراسات على الحيوانات أن توت العليق يساعد على تقليل مستوى السكر في الدم (الجلوكون) وهذا يرجح فائدة العشب المحتملة في علاج مرض السكر.

توصيات الوصفة العلاجية

عليك بتوت العليق إذا كنت تبحث عن علاج غني بمضادات التأكسد، فسواء كان طازجاً أو مجمداً أو معلباً أو مع المواد الحافظة، فإنه يحتوي على كمية كبيرة من الأنثوسيانوسيدات.

لعمل منقوع قابض مستساغ الطعم لعلاج الإسهال أو مضايقات الحمل، يمكنك إضافة ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي، ويترك المنقوع لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ثم يصفى بعد ذلك، ويؤخذ حسب الحاجة.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ أكواب يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يمكنك استعمال شاي توت العليق البارد المخفف لعلاج الإسهال في الأطفال الصغار على أن يكون ذلك تحت إشراف طبيب الأطفال.

عامل الأمان

تحذر النصائح الطبية القياسية السيدات الحوامل من تناول أي أدوية أثناء الحمل بسبب الخطورة المحتملة على الجنين. وتوت العليق المستعمل طبياً يشذ عن هذه القاعدة، برغم أنه يجب على السيدات الحوامل أن يستعملنه فقط تحت الإرشاد الطبي.

يوصف توت العليق كثيراً منذ عقود كمُرْخ للرحم، ولا توجد تقارير في المؤلفات الطبية عن أي مشاكل تحدث بسببه. وقد يبدو توت العليق ذا فائدة خاصة للسيدات اللاتي تعرضن لإجهاض سابق. ومن ناحية أخرى، فإن الحكمة تقتضي استعمال أقل جرعة فعالة. ابدأ بمنقوع قليل التركيز إذا استدعى الأمر.

التانينات لها تأثير واق ومعالج للسرطان. يجب على المصابين بالسرطان الذين يرغبون في استعمال توت العليق أن يستشيروا أطباءهم في ذلك.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يعتبر توت العليق آمناً بالنسبة للبالغين طالما استُعمل بالجرعات الموصى بها بالضبط.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت

بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

تنتج جذور توت العليق المعمرة المنتشرة كتلة ممتدة من السيقان الشائكة ثنائية الحول، تنمو إلى ارتفاع ١٠ أقدام. العشب له أوراق رمحية الشكل مسننة، وأزهار بيضاء صغيرة تتفتح في الصيف، وعناقيد معلقة من ثمار التوت الحمراء اللاذعة تصبح حلوة المذاق عند نضجها.

تنمو شجيرة توت العليق بقوة وسرعة في الانتشار لدرجة أنها قد تصبح آفة يصعب السيطرة عليها. حتى إن اقتلاعها يصعب جداً. وحتى بعد اقتلاعها فإن القطع الجذرية الشاردة يمكن أن تنشر فروعاً جديدة. تأكد أن النباتات محتواة بشكل جيد.

ازرع العقل الجذرية (نصف بوصة) في بضع بوصات من التربة. وينمو توت العليق جيداً في المناخ المشمس وفي التربة الرخوة الخصبة، الجيدة الصرف، المسمدة بالسماد العضوي.

يمكنك حصد الأوراق في أي وقت. وتظهر الثمار اليانعة في الصيف. وليسهل الحصاد وجّه نمو الفروع على طول دعامات وقلمها بعنف.

الثوم

عشب العجائب



العائلة: الزَّنْبَقِيَّات، تتضمن أيضاً الزنبق، البصل، الثوم المعمر، التيوليب

يعرف أيضاً باسم: الزهرة النتنة، الشفاء الكامل، ترياق الإنسان الفقير

الأجزاء المستخدمة: البصيلة

إذا كان يمكن إطلاق لقب عشب العجائب على أي عشب علاجي، فإن الثوم هو من يستحق هذا الشرف. فهو أحد أقدم أدوية العالم ومازال ضمن أفضلها.

يعد الثوم هو أكثر أفراد جنس الـ Allium قدرة علاجية (وأكثرها بحثاً فيه). ولكن قام العشابون القدماء بتقدير أقاربه نباتياً: البصل، والثوم المعمر، والكرات، والكرات أبو شوشه، بالرغم من اعتبارهم أقل قدرة علاجية. أيدت الأبحاث المعاصرة ذلك، فبينما يحمل البصل نفس القدرة العلاجية للثوم، فإن الكرات الأندلسي، والكرات أبو شوشه، والثوم المعمر أقل منهما فائدة.

التاريخ العلاجي

وجدت بقايا ثوم في كهف كان مسكوناً من ١٠٠٠٠ عام. ولكن أول وصفة علاجية للثوم تم حفرها بالحروف المسمارية على قرص طيني سومري يرجع إلى ٣٠٠٠ ق.م.

كما ظهر الثوم بوضوح في أقدم مرجع طبي موجود، وهو برديات إيبرس والتي ترجع إلى عام ١٥٠٠ ق.م. كان العشب في مكونات ٢٢ دواءً لعلاج الصداع، عض العقرب والحشرات، ومتاعب الحيض، وديدان الأمعاء، والأورام، ومشاكل القلب.

أحب العالم القديم كله من أسبانيا إلى الصين الثوم. ولكن لم يستمتع شعب بالثوم أكثر من المصريين، والذين أطلق عليهم الكتاب الإغريق "ذوي الرائحة الكريهة" نظراً لرائحة الثوم في نَفَسِهِم. كان المصريون يقسِمون قَسَمَهم المقدس على الثوم. وجد العشب في مقبرة توت عنخ آمون. وكان يمكن شراء عبد سليم بـ ١٥ رطل من الثوم فقط.

وبمناسبة الحديث عن العبودية، فقد لعب الثوم دوراً كبيراً في حياة العبيد الذين بنوا الأهرام. فقد آمن المصريون أن العشب يمنع المرض، ويزيد القوة والاحتمال، فقاموا بإعطاء العبيد وجبة ثابتة منه يومياً. ومع مرور الوقت، أصبح العبيد يبجلون الثوم كما يفعل سادتهم تماماً.

تقول الأسطورة إنه أثناء بناء أحد الأهرامات، دفع

نقص الثوم المصريين إلى منع حصة العبيد منه. كانت النتيجة هي ثورة بين العمال أدت إلى أول إضراب عن العمل.

للمقاتلة والمنافسة

أكل الأبطال الرياضيون الإغريق الثوم قبل مسابقات الجري، كما مضغ الجنود الإغريق الثوم قبل المعارك. كتب "أريستوفانس" في مسرحيته "الفرسان": "الآن تناول الثوم سيصبح لديك حماسة أكبر للقتال".

وكتب "هوميروس" في "الأوديسا" أن "يولسس" تحول إلى تناول الثوم للتقوية ضد الساحرة "سرس" التي حولت رجال يولسس إلى بجع وخططت إلى فعل مثل ذلك به. ولكن إله العلم "هيرميس" (والذي أصبح رمزه: الحية الملتفة رمزاً للدواء) أعطى "يولسس" الثوم الذي أحبط سحر "سرس".

علقت الدايات الإغريق فصوص الثوم حول غرف الولادة لحماية المواليد من الأمراض والساحرات. مع مرور القرون، ثبت الأوروبيون جدائل الثوم في ظهور الأبواب لإبعاد الأرواح الشريرة. وهو سلوك مازال موجوداً حتى اليوم ممثلاً في جدائل الثوم الموجودة في المطبخ.

أحب الأطباء الإغريق والرومان الثوم. أوصى أبقراط بالثوم لعلاج العدوى والجروح والسرطان والجذام ومتاعب الهضم. كما أوصى دايوسكوريدس به لعلاج أمراض القلب. وجعله بلني ضمن قائمة الـ ٦١ علاجاً للأمراض التي تتراوح من البرد العادي وحتى الصرع، ومن الجذام إلى الديدان الشريطية. أيد العلم الحديث معظم هذه الاستخدامات.

كرهت الطبقات العليا من الإغريق تلك الزهرة نتنة الرائحة. كما رأوا أن رائحة الثوم في النفس دلالة على انخفاض مستوى المعيشة. اليوم يوجد لدينا أشياء مضادة لرائحة الثوم.

اعتبر القدماء الثوم علاجاً مضاداً للسموم، والتي انتشرت في روما القديمة، حيث كان المتنافسون السياسيون يقومون بتسميم غذاء بعضهم البعض. في الحقيقة، تخصص العديد من العشابين الرومان في السموم وفي عمل مضادات والتي كانت عادة تتضمن الثوم.

وصف المعالجون الأيورفيديون الهنود -كما فعل الإغريق- الثوم لعلاج الجذام، وهو ممارسة استمرت على مدى آلاف السنوات. في الحقيقة، عندما أصبحت الهند مستعمرة بريطانية واستخدمت الإنجليزية، أصبحت تطلق على الجذام اسم Peelgarlic أي تقشير الثوم. وذلك لأن مرضى الجذام قضوا وقتاً طويلاً في تقشير فصوص الثوم لكي يأكلوها. استخدم الهنود الثوم كذلك لعلاج السرطان. أيدت الدراسات الحديثة قدرة الثوم على علاج الجذام ومنع بعض السرطانات.

ورث أطباء القرن العاشر العرب التضارب الإغريقي الروماني تجاه الثوم. كتب أحد كتب الأعشاب الفارسية في ذلك الوقت أن هذا العشب يجب أن "يحتقر نظراً لرائحته الكريهة". ثم أكد أنه يعمل كمضاد لسموم قاتلة، كما يمنع الإصابة بتسوس الأسنان إذا قمت بخدشه ومضغه على السن. ويجب أن لا يخلو مطبخ منه".

استمر التضارب نفسه في أوروبا في العصور الوسطى، فبينما تجنبه الأثرياء، استهلك الفلاحون كميات ضخمة منه رائين في العشب مانعاً لكل الأمراض ومعالجاً لكل الإصابات. وهو ما أكسبه أحد أسمائه "الشفاء الكامل". وبحلول العهد الإليزابيثي أطلق على الثوم "ترياق الفقراء".

من عقاب جماعي إلى نعمة إلهية منقذة

مع مرور القرون، عادت الطبقة العليا إلى استخدام الثوم، ولكن فقط كعلاج، وحتى ذلك بصورة متقطعة. أقر عشاب القرن ١٧ الإنجليزي نيكولاس كولبيبر الثوم معتبره "علاج لكل الأمراض والإصابات. هو يساعد في الشفاء من عض

الكلاب الضالة والثعابين، ويقضي على الديدان في الأطفال، ويذيب البلغم، ويريح الرأس، وهو علاج جيد لأي وباء".

وحيث إن كولبيبر رجل متعلم وغني، فقد اعتنق ترفع الطبقة العليا عن الثوم، وانتقد المعالجين الشعبيين نظراً لأنهم "يستشهدون بشفاء العديد من الأمراض على أن هذا العشب جيد ولكن يخفون آثاره العكسية". حذر كولبيبر من رائحة الثوم "التي تجعل النَفَس كريهاً"، وكتب "إن حرارته متقدة للغاية، وهو يرسل دخاناً سيئ الرائحة للمخ، لذلك يجب استخدامه داخلياً بتوسط شديد".

وقعت دعوة كولبيبر للتوسط على أذن صماء. وكما نصح الشعر الذي كتبه "كل الكرات في مارس والثوم في مايو واترك الأطباء يلعبون كل ما بقي من السنة".

كان الإفطار في عهد كولبيبر للفلاح الفرنسي يتكون من العيش الأسود والثوم. اعتبر العشابون الفرنسيون الثوم مقوياً وعلاجاً مطلقاً.

حلق توقير الفرنسيين للثوم إلى أفاق جديدة في عام ١٧٢١م، عندما أصاب الطاعون مارسيليا وقضى على معظم سكان المدينة. تقول الأسطورة إن اللصوص المدانين كانوا قد عينوا لدفن الموتى وهي ضريبة عليهم ليصابوا بالأمراض المميتة وهكذا يبعد عن الحكومة عناء إعدامهم. ولكن ٤ من اللصوص محبي المغامرة قاموا بتناول شراب من الثوم والخمر فعاشوا رغم الطاعون، هؤلاء الأربعة لم ينجوا فقط من المقصلة بل أصبحوا أثرياء أيضاً نتيجة سرقة الموتى.

تعد تلك القصة أسطورية أكثر من كونها تاريخية، ولكن حتى اليوم يشرب سكان جنوب أوروبا دواء من الخمر والثوم يدعى خمر اللصوص الأربعة.

شارك أطباء القرن ١٩ الانتقائيون الأمريكيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) الفيكتوريين تحيزهم ضد الثوم: "ذو رائحة قوية كريهة... ولاذع وطعمه كاوي تقريباً". ولكنهم أكدوا أن العشب علاج فعال للبرد، والسعال، والسعال الديكي، والأمراض التنفسية الأخرى. كما اعتقدوا أن عصير الثوم الطازج إذا وضع في الأذن قد يعالج الصمم.

خلال الحرب العالمية الأولى، استخدم أطباء الجيوش الإنجليزية والفرنسية والروسية عصير الثوم لعلاج الجروح المصابة بالعدوى للجنود أثناء الحرب. كما وصفوا العشب لمنع وعلاج الدوسنتاريا الأميبية.

اكتشف "ألكسندر فلمنج" البنسلين في عام ١٩٢٨م مستهلاً عصر المضادات الحيوية. مع دخول الحرب العالمية الثانية حلت عقاقير البنسلين والسلفا محل الثوم إلى حد بعيد كعلاج نموذجي للجروح المصابة بالعدوى ولكن حاجة أكثر من ٢٠ مليون مصاب روسي في الحرب العالمية الثانية تخطت الإمدادات بالمضادات الحيوية مما دفع أطباء الجيش الأحمر إلى الاعتماد على الثوم بصورة كبيرة حتى أطلق عليه البنسلين الروسي.

أوصى العشابون المعاصرون باستخدام الثوم للبرد، والسعال، والأنفلونزا، والحمى، والتهاب الشعب الهوائية، والقوباء الحلقية، وديدان الأمعاء، وأمراض الجهاز الدوري.

الاستخدامات العلاجية

لا يعالج الثوم الصرع أو الصمم، ولكن هناك العديد من الدلائل العلمية تثبت بدون شك أن ترياق الرجل الفقير هو عشب العجائب.

العدوى: نجح الثوم في علاج الجروح المصابة بالعدوى في الحرب العالمية الأولى، وكذلك في علاج الدوسنتاريا الأميبية مما يظهر أن للعشب أثراً مضاداً للبكتريا ومضاداً للأجسام الأولية مصادقاً على آلاف السنوات من التقليد العلاجي. ولكن ظل المكون المضاد

حيوي للثوم سراً حتى عام ١٩٢٠م عندما استطاع الباحثون في شركة أدوية ساندوز في سويسرا فصل مركب يسمى أليين.

يعد أليين في حد ذاته غير ذي قيمة، ولكن عندما يمضغ الثوم أو يقطع أو يسحق أو يخدش يتصل اليين بالإنزيم الينيز Allinase، والذي يحوله إلى اليسين Allicin، وهو مضاد حيوي قوي.

منذ العشرينيات من القرن ٢٠، وخواص المضاد الحيوي في الثوم قد تم إثباتها في العديد من الدراسات المسجلة على الحيوانات والبشر. يقضي الثوم على البكتريا المسببة للدرن ميكوباكتريم الدرن Mycobacterium Tuberculosis، وبكتريا تسمم الغذاء "سلامونيلا" والمسببة لعدوى المثانة في النساء "الإيشيرشيا كولاي". يمكن للعشب أيضاً أن يقي من فيروس الأنفلونزا.

سجل الباحثون الصينيون نجاحاً في استخدام الثوم لعلاج ٢١ حالة من الالتهاب السحائي الناتج عن الكربتوكوكاى Cryptococcal وهي عدوى فطرية مميتة عادة. أظهرت العديد من الدراسات أن العشب فعال أيضاً في علاج الفطر المسبب لالتهاب قدم الرياضيين Trichophyton Mentagrophytes، والعدوى الخميرية للمهبل "الكانديدا البيضاء".

عرفت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) قيمة الثوم كمضاد حيوي.

القرح: تحدث معظم القرح نتيجة البكتريا هليكوباكتريم بيلوري. ثبط الثوم في إحدى الدراسات نمو تلك البكتريا بصورة ملحوظة. قدر الباحثون أن فصين من الثوم يومياً قد تعطي حماية واضحة ضد العدوى بهليكوباكتريم بيلوري

الأزمة القلبية، والسكتة: لا يوجد علاج يمكن أن يجاري الثوم عند عمله على عدة عوامل خطورة على الجهاز الدوري في نفس الوقت. يقلل بعض الأدوية الكوليسترول وبعضها يتحكم في ضغط الدم. كما يقلل غيرها من احتمال حدوث جلطات في الدم والتي تسبب السكتات الدماغية والأزمات القلبية ولكن الثوم يفعل كل ذلك بفضل اليسين ومركب آخر يسمى أجوين.

سجلت العديد من التقارير في المجلات قدرة الثوم على خفض الكوليسترول. قام الباحثون في دراسة نشرت في مجلة Lancet الطبية البريطانية. قاموا بإطعام متطوعين وجبات تحتوي على ٨ أونصات من الزبد التي ترفع الكوليسترول. أعطى نصف المتطوعين كذلك ٩ فصوص من الثوم. بعد ٣ ساعات كان متوسط الكوليسترول في دم الذين لم يتعاطوا الثوم قد ارتفع بنسبة ٧٪ بينما نقص معدله في دم الذين تعاطوا الثوم بنسبة ٧٪. علق الباحثون على ذلك بـ"للثوم أثر دفاعي قوي جداً ضد ارتفاع الكوليسترول".

نشر فريقان من الباحثين -أحدهما استرالى والآخر أمريكي- تحليلاً لدراسات على الثوم والكوليسترول. راجع الفريق الاسترالي ١٦ تجربة تضمنت ٩٥٢ مصاباً بارتفاع الكوليسترول، وكان التعليق أن جرعة يومية من ١٠ فصوص ثوم طازج أو ١ جم من مستحضر مجفف غني بالإليسين يمكن أن يقلل معدل الكوليسترول بنسبة ١٢٪.

في ذات الوقت، راجع الفريق الأمريكي ٥ تجارب دقيقة تضمنت ٣٦٥ شخصاً، وعلقوا على ذلك بأن جرعة يومية من فص ثوم واحد أو ١ جم من مستحضر مجفف غني بالإليسين يمكنه خفض نسبة الكوليسترول بـ ٩٪.

يقدر الخبراء أن خطر الإصابة بالأزمة القلبية يقل بمعدل ٢٪ لكل انخفاض قدره ١٪ في نسبة الكوليسترول. وتبعاً لنتائج التحليل الاسترالي والأمريكي، فإن الاستهلاك اليومي للثوم قد يقلل خطر الأزمة القلبية بـ ٢٤٪.

عبر السنوات، أظهرت بعض الدراسات الواسعة الدعاية أنه لا يوجد أثر للثوم على الكوليسترول. تم نقد هذه التقارير نظراً لفقر منهجيتها، لكن الإجماع العلمي هو أن: الثوم يقلل الكوليسترول وقد أقرته اللجنة E لهذا الغرض.

تؤكد عدة دراسات ترجع إلى أيام تجارب شركة أدوية ساندوز أن الثوم يقلل ضغط الدم في الحيوانات والبشر. كما يساعد في منع جلطات الدم التي تسبب الأزمة القلبية ومعظم السكتات الدماغية. وصف أحد الباحثين العشب بأنه "على الأقل بنفس فعالية الأسبرين" وهو مضاد للتجلط ومانع قياسي للأزمة القلبية.

حديثاً، أظهر الباحثون في جامعة هامبولدت في برلين أن الثوم لا يمنع فقط أمراض القلب ولكنه قد يعالجها أيضاً حتى إذا كانت متقدمة إلى حد ما، فقد أعطوا ١٥٢ مصاباً بمراحل متقدمة من أمراض القلب إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو ٩٠٠ مجم من مستحضر قياسي من مسحوق الثوم. بعد ٤ سنوات زادت نسبة ضيق الشرايين في المجموعة الأولى بنسبة ١٦٪، بينما قل الضيق في متعاطي الثوم بنسبة ٣٪.

السرطان: الإليسين في الثوم إلى جانب كونه مضاداً حيوياً فهو مضاد للأكسدة. فهو يساعد على منع تلف الخلايا الذي قد يمهد الطريق لحدوث السرطان. أظهرت العديد من الدراسات على مزارع الخلايا والحيوانات والبشر أن الثوم يساعد في الوقاية من مختلف أنواع السرطان، خاصة التي تصيب الجهاز الهضمي.

تتبع الباحثون في دراسة Lowa على صحة المرأة الغذاء وطريقة الحياة والحالة الصحية لـ ٤١٣٨٧ امرأة لعديد من السنوات. وجدوا أن السيدات اللاتي يأكلن الثوم أكثر هن الأقل عرضة للإصابة بسرطان القولون. أكل بعض الفصوص أسبوعياً قلل خطر حدوثه لديهن بنسبة ٣٥٪ ومع زيادة التناول يتناقص خطر حدوثه.

تناول الفواكه والخضراوات بشكل عام يقلل خطر حدوث السرطان. ولكن في هذه الدراسة عند تحليل كل الأغذية النباتية قام الثوم بأعظم فائدة في منعه.

تتبع الباحثون الألمان في دراسة كوهورت في هولندا مجموعة من ١٢٠٠٠٠ رجل وامرأة متوسطي العمر للعديد من السنوات. أظهرت الدراسة أن مع زيادة استهلاك البصل، قريب الثوم، يتناقص خطر حدوث سرطان المعدة.

في ذات الوقت، وجدت دراسة على ١٨٠٠ صيني أن الأكثر عرضة لسرطان المعدة هو الأقل تناولاً للثوم. علق الباحثون على ذلك بأن الغذاء الغني بالثوم "يمكن أن يخفض معدل سرطان المعدة بصورة ملحوظة".

مرض السكر: يقلل الثوم معدل سكر الدم في البشر وحيوانات المعامل. يعد مرض السكر مرضاً خطيراً يحتاج إلى علاج اختصاصي. لكن إذا كنت مصاباً به، فلا يوجد ضرر من زيادة استهلاك الثوم إلى جانب علاجك المعتاد.

التسمم بالرصاص: أظهرت الدراسات الأوروبية أن الثوم يساعد على تخليص الجسم من الرصاص والمواد السمية الأخرى. يتعارض الرصاص مع التفكير ويسبب أمراض أخرى. يعد الأطفال أكثر عرضة لآثاره. أضف كميات من الثوم غير مقيدة لصلصة الاسباجيتي (المكرونة) والأغذية الأخرى التي يحبها الأطفال.

الجذام: كان المعالجون الأيورفيديون الهنود على وشك فعل شيء ما عندما استخدموا الثوم لعلاج الجذام، والذي يطلق عليه اليوم "مرض هانس". أعطى الباحثون الهنود في إحدى الدراسات أشخاصاً مصابين بالجذام دهاناً مصنوعاً من الثوم، وكذلك أغذية بها كميات كبيرة منه. أظهر الذين استخدموا الثوم تحسناً ملحوظاً مقارنة بالذين لم يستخدموه.

الإيدز: تعتبر الدراسات التي تجرب الثوم في علاج الإيدز بدائية لكنها مثيرة. في إحداها: تعاطى ٧ أشخاص

مصابين بالإيدز فصاً من الثوم يومياً على مدى ٣ شهور، وقد أظهروا تحسناً ملحوظاً في وظائف المناعة والتي يحطمها المرض عادة. أكثر من ذلك، فقد أظهر اثنان من السبعة شفاء من قرح القوباء خلال العلاج، بينما سجل اثنان آخران مصابان بإسهال مزمن -وهو أحد أعراض المرض- تحسناً ملحوظاً.

توصيات الوصفة العلاجية

قد يحسن عصير الثوم الذي يوضع خارجياً التهابات الجلد البسيطة بكفاءة. لا تعتمد بصورة كاملة على الثوم لعلاج الأمراض المعدية ما لم تكن تتعامل مع عشاب ذي خبرة. لا يوجد مضاد حيوي، بما في ذلك الثوم، يقضي على كل الميكروبات المسببة للمرض.

الطريق الطبي القياسي هو عمل مزرعة حساسية تحتوي على عدة مضادات حيوية في مقابلة الميكروب ثم يصف لك الطبيب أكثرها فعالية عليه. يمكنك أن تطلب من طبيبك جعل الثوم ضمن مزرعة الحساسية أو أن تتعاطاه إلى جانب علاجك الموصوف.

وجد الباحثون أن فص واحد متوسط من الثوم يحتوي على باقة من مضاد البكتريا يعادل ١٠٠٠٠٠ وحدة بنسلين. تتراوح جرعة البنسلين الذي يتم تعاطيه عن طريق الفم تبعاً لنوع العدوى من ٦٠٠٠٠٠ إلى ١,٢ مليون وحدة، مما يوازي ٦-١٢ فص ثوم. يستحسن مضغ ٣ فصوص ثوم ٢-٤ مرات يومياً.

ينصح الخبراء بتناول ٣-١٠ فصوص ثوم طازج يومياً، وذلك للمساعدة على تقليل ضغط الدم والكوليسترول واحتمال حدوث جلطات بالدم. يجب مضغ العشب أو فرمه أو خدشه أو طحنه لتحويل اليين الخامل فيه إلى المضاد الحيوي اليسين. استخدام ثوم طازج يكون أكثر فاعلية طبية ولكن قد يحتفظ الثوم ببعض فوائده العلاجية إذا طهى برفق.

للثوم النيء طعم حاد لاذع والذي يقضي عليه الطهي. جربه في الطعام لتتذوقه "تقشر الجلد الورقي للفص بسهولة إذا ضغط عليها بالجهة المسطحة من الساطور.

لعمل منقوع، ضع ٦ فصوص مفرومة من الثوم على كوب ماء بارد، ثم انقعه لمدة ٦ ساعات.

لعمل صبغة، انقع كوباً من الفصوص المطحونة في ربع جالون من البراندي. رج الخليط يومياً لمدة أسبوعين، ثم خذ حتى ٣ ملاعق صغيرة يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يمكن إعطاء الثوم للأطفال أقل من سنتين ولكن بحرص.

ماذا عن الرائحة؟

منذ ٣٠٠٠ ق.م ومشكلة الثوم هي رائحته. مازالت الوردة النتنة تضايق بعض الناس.

مع ذلك، ففي العقود الأخيرة أصبح المطبخ الأسيوي والإيطالي أكثر شعبية. تقدم بعض أرقى مطاعم البلاد الآن بكل فخر وجبات يمتلئ طعمها بالثوم. قد نكون على أعتاب عصر الثوم الأنيق.

يعد الثوم قمة الموضة بالفعل في جيلوري-كاليفورنيا قرب مونتيري. جيلوري هي عاصمة الثوم في أمريكا، وكل عام يتجمع عشاق الثوم في مهرجان الثوم السنوي والذي يعد مظاهر احتفاله مثل: حساء الثوم، كعكة الثوم، ومثلجات الثوم. إعلانات الملصق الكبير للمهرجان الشعبي "حارب غسيل الأسنان، كل الثوم".

قد تكون مازلت بعيداً عن مصادقة رائحة الثوم. للتخلص منها جرب مضغ عشب محسن للنفس مثل الحلبة أو الشمار أو البقدونس.

اليوم، تتوفر المستحضرات الطبية منزوعة الرائحة

من الثوم في متاجر الغذاء الصحي وفي متاجر الدواء. يعتقد العديد من العلماء أن قيمة العشب العلاجية تأتي من رائحته التي تكون مركبات الكبريت مما أدى إلى الشك في الكفاءة العلاجية للثوم منزوع الرائحة. مع ذلك، فقد أظهرت بعض الدراسات أنه حتى بدون الرائحة الكريهة، فإن الثوم مازال يحتفظ بفوائده العلاجية.

عامل الأمان

قد يساعد أثر الثوم في منع التجلط في منع الأزمات القلبية وبعض أنواع السكتات الدماغية. ولكن قد تحدث الجرعات الدوائية مشاكل متوقعة للمرضى الذين يعانون من مشاكل في التجلط. إذا كنت مصاباً بأحد هذه الأمراض، أو إذا كنت تتناول أدوية مضادة للتجلط، أو المكملات الغذائية (مثل فيتامين "هـ")، فيجب أن تستشير طبيبك قبل استخدام الثوم بكميات علاجية.

اسم نوع الثوم Allium يأتي من الكلمة السلتية بمعنى يحرق. قد يسبب الثوم الطازج إحساساً حارق في الفم وهو ما يكرهه بعض الناس.

من المحتمل حدوث تفاعلات الحساسية. سجل حدوث طفح جلدي من ملامسة أو تناول الثوم. لا تأكل الثوم إذا سبب لك طفحاً جلدياً. من الوارد أيضاً حدوث اضطراب بالمعدة ناتج عن الثوم.

يخرج الثوم مع لبن النساء المرضعات، وقد يسبب مغصاً للأطفال. لم يتهم العشب أبداً بتسبيب الإجهاض أو عيوب خلقية لحديثي الولادة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يعتبر الثوم آمناً بالنسبة للبالغين -باستثناء المرضعات- غير المصابين بأمراض التجلط ولا يتعاطون الأدوية المضادة للتجلط في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

يزرع الثوم بسهولة من البذور أو الفصوص. البدء بالفصوص يعد سهلاً. ازرعها على عمق بوصتين، وعلى مسافة ٦ بوصات من بعضها البعض في بداية الربيع لتحصدها في الخريف.

يتحمل الثوم البرد، ويمكن زراعته قبل انتهاء الصقيع بفترة تبلغ حتى ٦ أسابيع. يزدهر الثوم على أفضل ما يكون في التربة الخصبة، عميقة الحرث، جيدة الصرف. لا تغمرها. تؤدي الشمس الساطعة إلى تكون بصيلات كبيرة، ولكن الثوم يمكنه احتمال بعض الظل. شذب سيقان الأزهار في الصيف لكي يكرس النبات كل طاقته لعمل بصيلات سمينة ذات أريج.

احصد البصيلات في نهاية الصيف، وخذها في مكان رطب ومظلم.

احذر من خدش البصيلات، فقد يسبب خدشها دخول الحشرات والعفن. يمكنك جدل الأوراق في صورة إكليل، أو ربطها ونشرها في مطبخك آخذاً البصيلات وقت ما ترغب.

جابر العظام

جيد للبرد والأنفلونزا



العائلة: المُركَّبات، تتضمن أيضاً زهرة الربيع، الطرخشقون، القطيفة

يعرف أيضاً باسم: عشب الحمى، عشب القشعريرة، نبات العرق

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار

دعنا نوضح شيئاً مهماً هنا: لا علاقة لعشب جابر العظام Boneset بإصلاح العظام المكسورة. قد يساعد العشب في علاج الأمراض البكتيرية أو الفيروسية البسيطة عن طريق تنشيط استجابة الجهاز المناعي للعدوى.

يرجع اسم "جابر العظام" إلى استخدامه التقليدي كعلاج لحمى تكسر العظام، وهو الاسم القديم لحمى الدَّنج Dengue Fever، وهي مرض فيروسي ينتقل بواسطة البعوض ويسبب ألماً شديداً في العضلات، حتى إن الناس يتخيلون أن عظامهم قد تكسرت، ومن ذلك الاسم القديم للمرض.

حمى الدنج نادرة الآن في الولايات المتحدة ماعدا جنوب فلوريدا وتكساس، وكذلك بين المسافرين في أعالي البحار الذين يرجعون أحياناً من المناطق الاستوائية مصابين بها. من المثير للسخرية، أن جابر العظام لم يظهر أبداً أنه أحدث لمرضى حمى الدَّنج ارتياحاً يستحق الذكر.

التاريخ العلاجي

قدم الأمريكيون الأصليون جابر العظام للمستعمرين كمسبب للعرق، وهو علاج قديم للحمى. وقد استخدموا العشب لكل الأمراض التي قد تسبب الحمى، ومنها الأنفلونزا والكوليرا وحمى الدنج والملاريا والتيفود. هذه هي الطريقة التي اكتسب بها جابر العظام أسماءه الشائعة: عشب الحمى، نبات العرق، عشب القشعريرة.

استخدم الأمريكيون الأصليون جابر العظام أيضاً لعلاج التهاب المفاصل، والبرد، وسوء الهضم، والإمساك، وفقدان الشهية.

تبنى المستعمرون البيض عشب جابر العظام بحماس شديد لدرجة إنه أصبح أحد أكثر الأعشاب العلاجية شعبية في بدايات أمريكا. استخدم الجنود جابر العظام أثناء الحرب الأهلية، ليس فقط كعلاج للحمى بل كمقو للحفاظ على صحتهم (أظهر العلم الحديث أن هذه الفكرة خاطئة؛ انظر فقرة "عامل الأمان").

قال د. سي. إف ميلسبوج عن جابر العظام في كتابه القديم American Medicinal Plants: "قد لا يوجد نبات أكثر استعمالاً منه. فيوجد على كل عليّة أو سقيفة حطب في كل منزل ريفي تقريباً حزمة منه متدلية من العارضة الخشبية، جاهزة للاستعمال الفوري في حالة إصابة أحد أفراد المنزل أو أحد الجيران بالبرد".

اعتبر د. ميلسبوغ عشب جابر العظام رائعاً ضد الملاريا، والتي كانت تعد مشكلة صحية كبيرة في أمريكا أثناء القرن ١٩؛ فقد كتب أنه رأي العشب يعالج حالات من الملاريا لم تستجب للحاء الكينا البيروفي، مصدر عقار الكينين Quinine علاج الملاريا.

سُجل جابر العظام في قائمة أدوية الحمى في دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) ١٨٢١–١٩١٦م، وفي كتاب National Formulary، مرجع الصيادلة، ١٩٢٦–١٩٥٠م. ولكن مع مضي الوقت، ما عاد العشب مفضلاً وحل محله مضاد للحمى آخر هو الأسبرين. مازال العشابون المعاصرون يوصون بجابر العظام لعلاج الحمى. وصف العشاب الطبي دافيد هوفمان جابر العظام في كتابه Holistic Herbal بأنه: "قد يكون أفضل علاج للأنفلونزا".

الاستخدامات العلاجية

يميل نقاد الأعشاب المعاصرون إلى السخرية من عشب جابر العظام بنفس حماس الأطباء الذين كرّموه من قرن مضى. يقول أحد الخبراء: "هو بكل بساطة لا يفيد"، ويدعي الآخر: "إن جابر العظام يفتقد ميزة إمكانية العلاج"، وكتب ثالث: "بالنظر إلى عدم الفعالية الشاذة لجابر العظام، فمن المذهل أن هذا النبات حمل صفة رسمية في فترة ١٨٢٠–١٩٥٠م".

كان للنقاد وجهة نظر: لم يظهر أبداً أن جابر العظام ثبط حرارة كما يفعل الأسبرين. ولكن يبدو أن بعض الدراسات رجحت أن يكون للعشب قيمة علاجية رغم كل ذلك.

البرد والأنفلونزا: أظهرت الدراسات الأوروبية أن جابر العظام يساعد في علاج العدوى البكتيرية والفيروسية البسيطة عن طريق تنبيه كريات الدم البيضاء لتحطيم الكائنات الدقيقة الدخيلة بصورة أكثر فعالية. في ألمانيا –حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة– يستخدم الأطباء حالياً جابر العظام لعلاج العدوى الفيروسية مثل البرد والأنفلونزا.

التهاب المفاصل: رجحت إحدى الدراسات أن لجابر العظام أثراً بسيطاً مضاداً للالتهاب، مما أعطى بعض التأييد للاستخدام الشائع له في علاج التهاب المفاصل.

تحت التجربة

رجحت الدراسات التي أجريت حول العالم أنه قد يكون هناك مواد منشطة للجهاز المناعي في جابر العظام، وذات آثار مضادة للسرطان أيضاً. مع ذلك، فنحن في حاجة إلى المزيد من الأبحاث التي تثبت ذلك قبل استعماله في علاج الأورام.

خرافات دوائية

الاستخدام التقليدي لجابر العظام لم يستطع الصمود؛ حيث إنه لم يظهر أي أثر فعال لجابر العظام في علاج الملاريا أو حمى الدنج.

توصيات الوصفة العلاجية

استخدم منقوع أو صبغة جابر العظام لعلاج البرد والأنفلونزا والتهاب المفاصل وإزالة الالتهابات البسيطة. لتحضير منقوع، استخدم ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من

الأوراق الجافة لكل كوب من الماء المغلي، وانقعه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة. تناول حتى ٣ أكواب يومياً. ستجد الطعم قابضاً وشديد المرارة، لذلك، فمن الممكن إضافة السكر أو العسل والليمون أو مزجه مع شاي شراب الأعشاب.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ جابر العظام لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

قد يسبب جابر العظام غثياناً، قيئاً، إسهالاً، إذا تناولته بكميات كبيرة. إلى جانب ذلك، فالعشب يحتوي على قلويات البيروليزيدين (PA) Pyrrolizidine، والتي تُحدث للحيوانات المعملية تلفاً وأوراماً بالكبد حين تؤخذ بكميات كبيرة. أثر جابر العظام على السرطان في الإنسان، إذا وجد، غير واضح؛ لأن النبات يحتوي أيضاً على مواد مضادة للسرطان.

أحدثت قلويات البيروليزيدين في بعض الأعشاب العلاجية، مثل السنفيتون، تلفاً بالكبد لبعض الأشخاص الذين تناولوا أكثر من الجرعة الموصى بها لفترات طويلة؛ فمن غير الجيد تكرار تعاطي جابر العظام كمقو.

كذلك، لا تأكل جابر العظام الطازج، فهو يحتوي على التريميرول Tremerol، وهي مادة كيميائية تسبب الغثيان، القيء، الضعف، ارتعاش العضلات، زيادة التنفس، وقد تحدث غيبوبة ووفاة في الجرعات الكبيرة. تجفيف العشب يخلصه من التريميرول واحتمالية التسمم.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA جابر العظام ضمن قائمة الأعشاب غير محددة الأمان. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- والذين لم يسبق أن أدمنوا الخمر، وليس لهم تاريخ مرضي بالسرطان أو أمراض الكبد، يعتبر جابر العظام آمناً في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين. لا تتعاطَ جابر العظام لأكثر من أسبوعين متتاليين، ولا تتجاوز الجرعات الموصى بها.

معلومات عن النمو

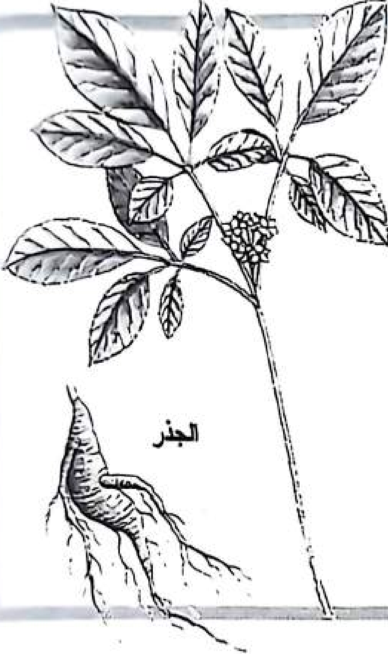
من السهل معرفة عشب جابر العظام لأن أزواج أوراقه الطويلة الضيقة المدببة غير متمايز؛ إلى جانب أنها متصلة ويتخللها الساق. للعشب سيقان مدورة مستقيمة مجوفة مُوَبرة تصل إلى ٥ أقدام، ثم تنقسم إلى ٣ فروع، ينتج كل منها زهيرات صغيرة كثيفة، لونها من الأبيض إلى الأزرق، وتظهر من منتصف الصيف وطوال الخريف.

جابر العظام نبات معمر مقاوم، قوي، وينمو بسهولة من البذور التي تزرع في الربيع أو الأجزاء الجذرية التي تزرع في الربيع أو الخريف. يفضل جابر العظام التربة الغنية والرطبة وجيدة الصرف تحت شمس مشرقة، لكنه يتحمل تربة أسوأ وبعض الظل.

يمكنك جمعه عندما يزهر بقطع النبات كله عدا بعض بوصات فوق الأرض.

الجنسنج

مقوي أسيا المطلق



العائلة: الأراليَّات، تتضمن أيضاً اللبلاب

يعرف أيضاً باسم: جذور الرجل، جذور الحياة، جذور الخلد، سنج، سانج

الأجزاء المستخدمة: الجذور

تعد روعة الجنسنج Ginseng بقدر الجدل حوله. صارت جذور ذلك العشب المتواضع الذي يشبه اللبلاب، ويغطي الأرض موضوع أكثر من ١٥٠٠ كتاب وورقة علمية. ورغم ذلك، مازالت آثاره موضع نقاش حار.

يطلق مؤيدو الجنسنج عليه المقوي المطلق، وهو مصطلح طبي صيني يعني مقوي لكل الأغراض (عام)، يقولون: إن العشب يقوي الشعور بالرفاهة والجهاز المناعي وأداء الأبطال الرياضيين وعمل الكبد. كما يساعد في علاج ارتفاع ضغط الدم، مرض السكر، السرطان، انتفاخ الرئة، الضعف الجنسي، نقص عدد الحيوانات المنوية، فقدان الشهية، احتمال علاج أمراض القلب.

يرد المنتقدون على ذلك بأن للعشب أثراً ضعيفاً، إذا كان له أثر أصلاً ماعدا إحداث أخطار "متلازمة الإدمان" المحتملة الحدوث. حتى الأبحاث المعاصرة لم تفعل الكثير لتقريب الرأيين إلى بعضهما.

التاريخ العلاجي

الجنسنج ليس عشباً واحداً، بل ثلاثة: Panax في الصين وكوريا واليابان، Quinquefolius في أمريكا، Eleutherococcus Senticosus في سيبيريا. النوع السيبيري ليس جنسنج حقيقي (نباتياً) ولكنه يحتوي مواد كيميائية مشابهة. وقد أظهرت الدراسات أن له آثاراً مشابهة. كنتيجة لذلك، تم جمع الأنواع الثلاثة كمجموعة واحدة ويتم استخدامهم بالتبادل في الغرب (بالرغم من أن الأطباء الصينين يضعون بينهم فروقاً حادة).

للجنسنج جذر طري متعدد الفروع، إذا أطلقت العنان لخيالك، فسترى بعض الجذور على شكل بشري: لها أطراف تشبه الأيدي والسيقان. أطلق الصينيون القدماء على النبات اسم "جذور الإنسان" أو "جن شن" التي تحرفت إلى جنسنج.

برز الجنسنج بوضوح في أول كتاب أعشاب صيني عظيم "بن تساو شنج" The Classic of Herbs، والذي سجل أنه ألفه الامبراطور الأسطوري "ساج شن نَنج" حوالي عام ٣٠٠٠ ق.م. نصح "شن نَنج" باستخدام العشب لتنوير العقل وزيادة الكحمة "كما لاحظ أن

الاستخدام المستمر له يؤدي إلى إطالة العمر".

لم تؤثر نظرية الإمضاءات (الاعتقاد بأن الشكل الخارجي للنبات يظهر قدراته العلاجية) في الصين بقدر ما أثرت في أوروبا في العصور الوسطى. ومع ذلك، فالشبه الموجود بين جذور الجنسنج والبشر أدى إلى الاعتقاد بأن العشب مقوي لكل أجزاء الجسم، خاصة بالنسبة لكبار السن. لقد كان يستخدم بصورة كبيرة لعلاج الوهن المصاحب لكبر السن، مثل الكسل والضعف الجنسي والتهاب المفاصل والشيخوخة ومشاكل سن اليأس وفقدان الرغبة الجنسية. مازال يعتقد الصينيون والكوريون واليابانيون أن الجنسنج هو أفضل منشط للصحة مع أن التسمية التي أعطوها له "عشب الخلود" يحوي بعض المبالغة.

مع ازدياد شعبية الجنسنج عبر آسيا القديمة، ازداد الطلب عليه بشدة، وكذلك أدى الجمع الجشع له إلى تلف أجزاء كبيرة من الموجود في البرية. أصبح الجنسنج الصيني أكثر ندرة باضطراد حتى أصبح أغلى من الذهب، حتى إن بعض التجار عديمي الضمير باعوا جذوراً أخرى بدلاً من الجنسنج على أنها جنسنج (مازال الغش مشكلة حتى اليوم).

على عكس العديد من الأعشاب الصينية الأخرى التي أصبحت مفضلة في الغرب (مثل الزنجبيل والقرفة)، ظل الجنسنج غير معروف في أوروبا حتى القرن ١٨ حتى أخبر المبشرون علماء النبات بالسمعة التي اكتسبها الجنسنج كمطيل للعمر. سخر الأوروبيون من الادعاءات الأسيوية، ولكن الأشخاص الأكثر معرفة بأسيا، خاصة اليسوعيون الذين ذهبوا في عدة إرساليات إلى الصين قدروا القيمة الكبيرة للعشب هناك.

في عام ١٧٠٤م، عاد مستكشف فرنسي إلى باريس بعينة مما اكتشف فيما بعد أنه الجنسنج الأمريكي، والذي جلب من جنوب كندا. نبه اليسوعيون في فرنسا إخوانهم في كندا للقيمة الكبيرة للعشب في الصين. أرسل اليسوعيون في مونتريال مركباً محملاً بالجنسنج إلى إخوانهم في كانتون والذين بدورهم باعوه إلى الصينيين مقابل ما أصبح بعد ذلك فدية ملكية ٥ دولارات للرطل.

وسرعان ما أخذ اليسوعيون الكنديون في إرسال كل ما يجده جامع العشب الهنود إلى الصين. لقد كسبوا ثروة بينما احتفظوا بتلك التجارة المربحة سراً. في الحقيقة، تسرب خبر أن الآباء العزاب مهتمين بعشب قصير النمو أشيع عنه أنه يثير الشهوة الجنسية.

فور انتشار سمعة العشب، اكتشف أن العشب ينمو حتى جورجيا في الجنوب، مر العشب بشهرة شعبية قصيرة بين المستعمرين الأمريكيين الذين رغبوا في الاستمتاع بالتنشيط الجنسي. أصيب معظمهم بخيبة الأمل! يقول مالك معظم مزروعات فرجينيا عن الجنسنج "يبهج الروح طرباً ولكنه لا يسبب أي من تلك الآثار الداعرة التي قد تجعل الرجال شديدي الإزعاج والوقاحة بالنسبة لزوجاتهم".

الاندفاع الأمريكي على الجنسنج

في الأربعينيات من القرن ١٨، كان القليل من الأمريكيين يستخدمون الجنسنج، ولكن أنباء القيمة المذهلة للعشب في الصين أحدثت ما أحدثته أنباء اكتشاف الذهب في كاليفورنيا بعد ١٠٠ عام في الـ ١٣ مستعمرة. حمل عملاء السفن إعلانات يدوية تعرض شراء العشب مقابل مبلغ خرافي في ذلك الوقت وهو دولار للرطل. طاف الباحثون عن العلف كل الريف، وكما قام مستكشفوا الحدود والمساحون وصائدوا الفراء بجمع الجنسنج إلى جانب أعمالهم. وسرعان ما أصبح الجنسنج هو أغلى صادرات المستعمرات وأغلى ثمناً مقارنة بأي فراء.

بحلول السبعينيات من القرن ١٨، كانت حمى الجنسنج قد قضت على معظم النبات على امتداد الشاطئ الشرقي دافعة الجامعين إلى المناطق البرية غير المطروقة في جبال الأبالاشية. لعب البحث عن الجنسنج دوراً

حيوياً في اكتشاف بنسلفانيا الغربية وغرب فرجينيا وكنتاكي وتنسي. أحد الرواد الجسورين الذين جمعوا بين الصيد واستكشاف الجنسنج كان "دانيل بون". كتب "سكوت برسون" في كتابه American Ginseng: Green Gold في عام ١٧٨٨م: فقد بون ٢١ طناً من الجنسنج البري عندما غرق مركبه في نهو أوهايو.

عرف الأمريكيون الأصليون الجنسنج عن طريق اليسوعيين، واستخدموه لمقاومة الإجهاد، تحفيز الشهية، المساعدة على الهضم. كما مزجته بعض القبائل في أدوية الحب.

دعا أطباء القرن ١٩ الانتقائيون الأمريكيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) الجنسنج: منشطاً لـ"الإجهاد العقلي الناتج عن العمل الزائد"، ووصفوه لعلاج فقدان الشهية، سوء الهضم، الربو، التهاب البلعوم، التهاب الشعب الهوائية، الدرن. أضاف مرجع الانتقائيين King's American Dispensatory في عام ١٨٩٨م أن العشب "ينشط القوى الجنسية للذكور".

يردد العشابون المعاصرون ما أوصى به الصينيون بخصوص الجنسنج أنه منشط ومقوي يحسن الصحة ويطيل العمر وينشط الذكورة والمقاومة للتوتر والمرض. يعد مختلف الخبراء أن الأمريكيين ينفقون حالياً ١٢٠-٤٠٠ مليون دولار سنوياً على متنجات الجنسنج.

لم يعد الجنسنج الأمريكي متوافراً في البرية، ولكن مازال الجامعون يبحثون عنه في جبال الأبالاشية. في عام ١٩٩٧م، حصل الباحثون عن العلف على مبلغ ٥٠٠ دولار ثمناً للرطل من الجنسنج البري. لا يستخدم معظم جامعي العشب لأنفسهم. يقول تاجر الجنسنج "باك بلوت" من جورجيا "لم أجده ذو فائدة أبداً في أي شيء إلا في الحصول على المال منه". يلخص تعليق بلوت بدقة شعور العديد من العلماء الغربيين تجاه أكثر أعشاب آسيا تبجيلاً.

نبذ النقاد فوائده المزعومة قائلين إنها من التراث الشعبي للشرق الأقصى، وأصروا على أن الدراسات أثبتت أن آثاره العلاجية هي إلى حد بعيد زائفة. كما اتهموا الجنسنج بإحداث آثار جانبية خطيرة منها توتر الأعصاب، الأرق، الإسهال، ارتفاع ضغط الدم، اضطراب الهرمونات؛ والتي جمعت تحت اسم "متلازمة سوء استخدام الجنسنج".

الاستخدامات العلاجية

أظهرت المؤلفات العلمية، في تحد لاتهامات النقاد، أن الجنسنج آمن ومفيد في العديد من الأمراض. ترجع القيمة العلاجية للعشب إلى عدة مركبات يطلق عليها مجتمعة الجنسنويدات.

لم يتم فهم الجنسنويدات بصورة كاملة بعد، وقد تكون آثارها بكل صراحة محيرة؛ فمثلاً بعضها ينبه الجهاز العصبي بينما يثبطه البعض الآخر، بعضها يرفع ضغط الدم بينما يخفضه البعض الآخر. تحتاج هذه الملاحظات أن يتم إيضاحها عن طريق دراسات إضافية، ولكن العلماء بالفعل قد تعلموا قدراً كبيراً عن العشب وآثاره العديدة.

كان من أوائل علماء الغرب الذين أجروا الفحوصات على الجنسنج، خاصة الجنسنج السيبيري، عالم الأدوية "بركهام" أستاذ في أكاديمية العلوم في الاتحاد السوفيتي السابق. نشر هذا العالم لفظ Adaptogen "التكيف"، والتي تعني أن العشب يساعد الجسم على التكيف مع الضغوط الجسدية والنفسية ويزيد المقاومة للأمراض كما يحدث أثر مقوياً عاماً للجسم قد يكون بسيطاً لكنه حقيقي.

منذ عام ١٩٦٠م وطوال الـ ٣٠ عاماً التالية، أجرى د. بركهام وزملاءه مئات الدراسات التي أظهرت أن الجنسنج يقاوم الإجهاد، يحسن الصحة العامة، يقاوم

الضرر الناتج عن الضغوط العصبية والجسدية، كما يمنع استنفاذ هومونات الغدة الكظرية التي تقاوم الضغوط، كما يحسن الذاكرة. ببساطة، تلاقى د.بركهام مع ما كان يقوله العشابون الأسيويون منذ آلاف السنين: إن الجنسنج مقوي. أيدت دراسات حديثة من كل أنحاء العالم ذلك.

تحسين الحالة العامة: أعطى الباحثون في مدرسة الطب في الجامعة الوطنية المستقلة في المكسيك ٥٠٠ شخصاً استبياناً عن حالتهم الصحية، الحالة العامة، حدوث الألم، المزاج، مستوى الطاقة لديهم، الحياة الجنسية، نوعية النوم، الرضاء الذاتي عن النفس. بعد ذلك، تم إعطاء ١٦٢ شخصاً منهم مكملات من الفيتامينات المتعددة والمعادن، بينما أعطي الـ ٣٣٨ الباقين نفس المكملات إلى جانب الجنسنج ٨٠ مجم من المستخلص القياسي. بعد ٤ شهور، قام المشاركون بملء الاستبيان مرة أخرى. أظهر الفريقين تحسناً في نوعية الحياة، ولكن الذين تعاطوا الجنسنج ادعوا تحسناً فائقاً.

زيادة الطاقة: الجنسنج منشط منزوع الكافيين يقاوم الإجهاد. قام الباحثون الأوروبيون بدراسة ٢٣٢ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٢٥-٦٠ عاماً، والذين يشكون من إجهاد مزمن. أعطي نصفهم أقراص لا تحتوي على علاج، وأعطي النصف الآخر تركيبة تحتوي على فيتامينات عديدة ومعادن إلى جانب ٨٠ مجم جنسنج. بعد ٧ أسابيع، تم تقييم جميع المشاركين بواسطة اختبارات الإجهاد المعتمدة. أظهرت المجموعة التي تناولت الجنسنج كسلاً أقل بصورة ملحوظة. علق الباحثون على ذلك بأن الجنسنج يقاوم الإجهاد عن طريق مساندة الغدة الكظرية.

تحسين أداء الأبطال الرياضيين: استخدم الأبطال الرياضيون الروس والصينيون والكوريون الجنسنج على مدى عقود أثناء تدريباتهم. ولقد تعاطوه قبل المباريات لاعتقادهم أنه يزيد التحمل ويحسن الأداء إلى حد بعيد مثل القهوة.

استخدم بعض الرياضيين الأمريكيين الجنسنج أيضاً. أظهرت الدراسات أن العشب بالفعل يحسن الأداء الرياضي.

قام الباحثون الإيطاليون بإعطاء ٥٠ مدرس تربية رياضية تتراوح أعمارهم بين ٢١-٤٧ عام إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو خليط من الجنسنج والفيتامينات والمعادن، ثم جرى المشاركون في جهاز طاحون الدوس (جهاز الجري في المكان). بعد ذلك، تم تبديل العلاج بين المجموعتين، فأخذ الذين تعاطوا الجنسنج الأقراص التي لا تحتوي على مادة فعالة والعكس بالعكس. ازداد تحمل الرجال بصورة واضحة أثناء تعاطي الجنسنج، حيث إن قلوبهم ورئاتهم عملت بكفاءة أكبر.

تحسين الكفاءة العقلية: قد يحسن الجنسنج الذاكرة والنواحي الأخرى لحدة العقل. قام فريق من الباحثين الدانماركيين في إحدى الدراسات بإعطاء ١١٢ فرد صحيح بالغ متوسط السن مصباح اختبار تقيس مهارات الذاكرة لديهم، زمن رد الفعل، القدرة على التعلم، التركيز، التفكير المثالي. ثم أعطى الباحثون للمشاركين إما أقراص لا تحتوي على علاج أو ٤٠٠ مجم من خلاصة الجنسنج يومياً لمدة ٩ أسابيع. عند إعادة الاختبار، أظهر الذين تعاطوا الجنسنج تحسناً ملحوظاً في زمن رد الفعل والتفكير المثالي.

تحسين المناعة: وجد الباحثون الصينيون في دراسة على الحيوانات أن الجنسنج يرفع عدد كريات الدم البيضاء (الآكلات الكبيرة والقاتلات) والتي تفترس الكائنات الدقيقة التي تسبب الأمراض. في ذات الوقت، أظهر الباحثون في جامعة جنوب كاليفورنيا في لوس أنجلوس أن الجنسنج يحفز إفراز الأنترفيرون (المركب الذي يفرزه الجسم لمقاومة الفيروسات) كما تزيد من عمل الأجسام المضادة (وهي مركب آخر في الجهاز المناعي).

علق الباحثون الألمان على الجنسنج في دراسة خاصة بهم بأنه يحسن وظائف الجهاز المناعي في البشر. فقد أعطوا ٣٦ متطوعاً صحيحاً إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو جنسنج (ملعقتين صغيرتين من صبغته) ٣ مرات يومياً لمدة ٤ أسابيع. أظهر أولئك الذين تعاطوا الجنسنج زيادة في نشاط الخلايا الليمفية T، وهي نوع آخر من الخلايا البيضاء المقاومة للعدوى.

أعطى الباحثون الإيطاليون أشخاصاً مصابين بالتهاب شعبي مزمن إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو جنسنج (١٠٠ مجم من خلاصته) كل ١٢ ساعة لمدة ٨ أسابيع. أخذ الباحثون عينات من مخاطهم على فترات، وقاموا بتحليلها لمعرفة كمية "الآكلات الكبيرة بها" -كريات الدم البيضاء والتي تهاجم وتلتهم الميكروبات-. مع نهاية الدراسة، كانت كريات الدم البيضاء في الأشخاص الذين تناولوا الجنسنج أكثر فعالية بصورة ملحوظة، كما قتلت ميكروبات أكبر عند اختبارها.

يعني تحسين المناعة مقاومة أكبر للأمراض وشفاءً أسرع وتحسناً في الحالة العامة، والذي يؤيد كله الاعتقاد الصيني في العشب كمقوي. أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الجنسنج للتنشيط، النقاهة، للمساعدة في القدرة على العمل والتركيز.

أكثر من مقوي

أظهر الجنسنج أنه يساعد في منع وعلاج عدد من الأمراض، إلى جانب فائدته كمقوي ومكيف للجسم.

ارتفاع ضغط الدم: أعطى الباحثون في كلية الطب بجامعة سيول الوطنية ٣٤ شخصاً متوسطي السن رجال ونساء من مرضى ارتفاع ضغط الدم، إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو ١,٥ جم جنسنج ٣ مرات يومياً. بعد ٨ أسابيع، أظهر الذين تعاطوا الجنسنج انخفاضاً ملحوظاً في قياسات ضغطهم بينما لم يكن هناك أي فارق في المجموعة الأخرى.

بعض المشاركين في الدراسة تعاطوا الجنسنج إلى جانب علاج الضغط المعتاد لديهم. مقارنة بنتائج الجنسنج وحده، لم يعطِ العقار الدوائي انخفاضاً أكبر في ضغط الدم.

بالرغم من نتائج هذه الدراسة، إلا أن هناك تقارير متفرقة عن أن الجنسنج يقوم برفع ضغط الدم. إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم وأردت أن تجعل الجنسنج ضمن برنامج علاجك، كن على اتصال مستمر بطبيبك، وقم بقياس ضغطك بانتظام، وإذا ارتفع توقف عن تناوله.

مرض السكر: أعطى ٣٦ شخصاً شخصت إصابته بمرض السكر حديثاً من النوع II (النوع غير المعتمد على الأنسولين)، وذلك في دراسة فنلندية، إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو ١٠٠ أو ٢٠٠ مجم من خلاصة الجنسنج يومياً. سجل الأشخاص الذين تناولوا الجنسنج تحسناً في المزاج، تحسناً في الكفاءة النفسية والجسدية، انخفاضاً في معدل السكر بالدم مقارنة بالمجموعة الأخرى. شعر الذين تعاطوا ٢٠٠ مجم من الجنسنج بفائدة وتحسن أكبر من الذين تعاطوا جرعات أقل.

يعد مرض السكر مرضاً خطيراً ويحتاج إلى علاج اختصاصي. إذا أردت تجريب الجنسنج إلى جوار علاج السكر الخاص بك ارجع إلى طبيبك.

السرطان: قد يصبح الجنسنج سلاحاً فعالاً ومانعاً للسرطان في تلك المعركة ضد السرطان. أضاف الباحثون الكوريون بعض الإضافات ومنها الجنسنج لماء الشرب للفئران. ثم عرضوا الفئران إلى دخان السجائر. أصيبت الفئران التي شربت الماء الذي احتوي على خلاصة جذور الجنسنج عمره ٦ سنوات بعدد أقل من سرطانات الرئة مقارنة بالفئران التي شربت ماء نقي. (جذور الجنسنج التي تبلغ ٤ سنوات لم يكن لها أي تأثير).

قد يساعد الجنسنج في علاج السرطان كذلك. أعطى الباحثون الصينيون لكمية كبيرة من الفئران مادة كيميائية سامة تسبب حدوث سرطان الكبد. بعد ذلك، تم إعطاء بعض الفئران الجنسنج وبعضها علاجاً إشعاعياً وبعضها لم يعطَ شيئاً. عاش الذين تعاطوا علاجاً إشعاعياً ١٧٪ أطول مقارنة بالذين لم يتعاطوا أي علاج بينما عاش الذين تعاطوا الجنسنج ٢٠٪ أطول وعاشت المجموعة التي تعاطت خليطاً من الجنسنج والعلاج الإشعاعي ٨٢٪ أطول.

بالطبع، لا تنطبق نتائج الدراسات التي أجريت على الحيوانات بالضرورة على البشر دائماً. إذا أحببت أن تضيف الجنسنج كمكمل لعلاج السرطان، ارجع إلى طبيبك.

انتفاخ الرئة: طلب بعض الباحثين من ١٥ مصاباً بانتفاخ الرئة (متوسط أعمارهم ٦٧) بعمل اختبارات وظائف الرئة ثم السير لأقصى مسافة يمكنهم سيرها خلال ٦ دقائق. تم إعطاء توجيهات للـ ٦ أشخاص بعد ذلك بتناول كبسولتين ١٠٠ مجم من الجنسنج يومياً. بعد ٣ شهور، كرر الباحثون الاختبار. تحسنت وظائف الرئة لدى المشاركين تحسناً ملحوظاً مما يعني زيادة في الأكسجين الذي سيصل إلى الدم. أدى ذلك إلى زيادة قدرتهم على العمل، كما ظهر عن طريق زيادة المسافة التي استطاعوا قطعها خلال ٦ دقائق بنسبة ٤٢٪ من ٦٠٠ م إلى ٨٥٤ م على الأقل.

الضعف الجنسي،و انخفاض الرغبة الجنسية: أعطى الباحثون الكوريون ٩٠ شخصاً مصاباً بضعف انتصاب القضيب أحد ٣ أنواع من الأدوية: أقراص لا تحتوي على مادة فعالة، أو مضادات الاكتئاب (Trazodone)، أو الجنسنج. أظهر الذين تعاطوا مضادت الاكتئاب أو الأقراص التي لا تحتوي على مادة فعالة تحسناً مقداره ٣٠٪ في شدة الانتصاب والرغبة الجنسية، بينما أظهر الذين تناولوا الجنسنج تحسناً مقداره ٦٠٪. تؤيد هذه الدراسة الاستخدام الصيني القديم للجنسنج كمثير للشهوة الجنسية للرجال.

عقم الرجال: أعطى الباحثون الإيطاليون في جامعة روما ٤٠٠٠ مجم من خلاصة الجنسنج يومياً لـ ٣٠ رجلاً تتراوح أعمارهم بين ٢٦-٤١ عام مصابين بالعقم نظراً لنقص عدد الحيوانات المنوية. بعد ٣ شهور، ارتفع عدد الحيوانات المنوية لديهم بنسبة ٩٣٪، من ١٥ مليون إلى ٢٩ مليون لكل مل. أظهر الأفراد الذين كان عدد حيواناتهم المنوية طبيعي زيادة مقدارها ٩٪ أي من ٨٥ مليون إلى ٩٣ مليون لكل مل.

تلف الكبد: يحمي الجنسنج الكبد من الآثار الضارة للأدوية والكحول والمواد السامة الأخرى. أعطى الباحثون في إحدى الدراسات جرعات من المفترض أن تكون مميتة من مختلف المهدئات لحيوانات تجارب سبق علاجها بخلاصة الجنسنج. معظم الحياوات بقيت حية. وفي دراسة إرشادية على البشر، حسَّن الجنسنج وظائف الكبد في ٢٤ شخصاً كبير السن مصاب بتليف الكبد الناتج عن الكحول.

العلاج الإشعاعي: يمكن للجنسنج أن يقلل تلف الخلايا الناتج عن العلاج الإشعاعي. تم حقن حيوانات التجارب في دراستين، بعوامل واقية مختلفة ثم تم تعريضهم لجرعة من الإشعاع مماثلة لتلك التي تعطي لعلاج السرطان. أعطى الجنسنج أفضل النتائج في حماية الخلايا السليمة من الضرر مما يوحي بأن العشب قد يكون مفيداً خلال العلاج الإشعاعي للسرطان.

فقدان الشهية: اعتبر الأسيويون الجنسنج مفيداً منذ القدم خاصة لكبار السن. مع تقدم الناس في السن يقل إحساسهم بالمذاق والرائحة مما يؤدي إلى تقليل شهيتهم. كما أن قدرة الأمعاء على امتصاص المواد الغذائية تتراجع، كنتيجة لذلك، يعاني بعض كبار السن من سوء الهضم مما يقلل طاقتهم وحيويتهم ويزيد خطورة

حدوث المرض عندهم.

تمتع الجنسنج بسمعة عمرها ١٠٠٠ عام كمنشط للشهية. أظهرت إحدى الدراسات أن الجنسنج تزيد من قدرة امتصاص الأمعاء للمواد الغذائية، مما يساعد في منع سوء الهضم.

تحت التجربة

بدا أن الجنسنج يقلل الكوليسترول، وذلك في دراسة يابانية على الحيوانات. وكذلك تجربة صغيرة على البشر، كما ظهر أنه يساعد على منع تكون جلطات الدم والتي تسبب الأزمات القلبية ومعظم السكتات الدماغية.

توصيات الوصفة العلاجية

أظهرت عدة دراسات دلائل مؤثرة على الفوائد العلاجية للعشب. ولكن النقاد يستشهدون بدراسات أخرى لم تجد فائدة تذكر من الجنسنج. لماذا توجد هذه النتائج المتباينة؟ يعد العشب جزءاً كبيراً من الإجابة.

نتيجة لندرة الجنسنج وفوائده العديدة أصبح الغش ومازال مشكلة لقرون فمن المحتمل أن يكون بعض الباحثين قد استخدم جنسنج لا يحتوي في الحقيقة إلا على القليل من العشب أو لا يحوي منه شيئاً.

تم تقييم ٥٤ منتجاً من منتجات الجنسنج التي تباع في متاجر الغذاء الصحي في الولايات المتحدة عام ١٩٨٠م في إحدى الدراسات، حكم الباحثون على أن ٦٠٪ من المنتجات غير ذات قيمة نظراً لاحتوائها على كمية قليلة من العشب أقل مما قد يسبب أثراً حيوياً. بينما كان ٢٥٪ من المنتجات لا تحتوي على الجنسنج أصلاً.

شجبت صناعة الأغذية الصحية تلك الدراسة، وقامت مجلة تجارة الغذاء الصحي المساة Whole Foods بعمل دراسة مستقلة أخرى. وكانت نفس النتيجة تقريباً.

أكثر أنواع الجنسنج الزائف شهرة هو الجنسنج البري الأمريكي أو الجنسنج البري الصحراوي، والذي ظهر في متاجر الغذاء الصحي خلال نهاية السبعينيات من القرن ٢٠. وبالرغم من كون الجنسنج نبات محب للظل والرطوبة، والذي يعني استحالة كونه صحراوياً من الناحية النباتية، إلا أن العديد من المستهلكين يقعون في ذلك الخداع. كان الجنسنج الزائف عبارة عن الحماض الأحمر وهو نبات ملين.

ومع أن صيحات العشابين المسئولين أبعدت معظم الجنسنج البري عن رفوف متاجر الغذاء الصحي في بداية الثمانينات من القرن ٢٠ إلا أن مشكلة الغش والخداع استمرت. ذلك ما دفع اتحاد المنتجات العشبية الأمريكي، مجموعة تجارة الأعشاب، المجلس النباتي الأمريكي (منظمة غير ربحية للأبحاث والتعليم) تقوم كلتاهما بعمل تحليل دوري لمنتجات الجنسنج لضمان جودتها. وهي برامج نادراً ما تجرى مع غيره من الأعشاب.

وحتى إذا تعاطيت جنسنج حقيقي، فمن الممكن أن لا يعطي نتائج إذا لم يكن ناضجاً. يجب عدم حصاد جذور الجنسنج ما لم تبلغ ٦ سنوات. ولكن أحياناً يتم مزج جذور جنسنج أحدث سناً لجعل الكمية أكبر، وهو نوع من الغش يجعل المنتج أقل فعالية. قد يقلل التصنيع من جودة العشب أيضاً.

للأسف، فإن أفضل طريقة لضمان نقاء وعمر الجنسنج هو أن تزرعه بنفسك، وهو شيء قوله أسهل بكثير من فعله. إذا اشتريت الجنسنج، فاقرأ البطاقة بحرص. ابحث عن منتجات معرفة الجنس ومصنوعة من جذور كاملة غير معالجة وأقدم من ٦ سنوات عمراً.

للجنسنج طعم حلو وعطر بسيط. للاستفادة من

فوائده العديدة تناوله في صورة مسحوق الجذور أو الشاي أو الصبغة أو الكبسولات أو الأقراص. وكل هذه الصور متوفرة في متاجر الغذاء الصحي، ومتاجر الأعشاب، ومراكز المكملات الغذائية، وبعض متاجر الأدوية. بل يمكنك أيضاً شراء مشروبات غير مسكرة تحتوي على الجنسنج، والتي قد تعطي نشوة شبيهة بالتي تحدثها الصودا منزوعة الكافيين.

لعمل الشاي، استخدم نصف إلى ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور لكل كوب من الماء المغلي. دعه يغلي برفق لمدة ١٥ دقيقة تقريباً، ثم صفه إذا أحببت. تناول حتى كوبين يومياً.

عند استعمال صبغة أو أي مستحضر تجاري آخر، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

إذا قررت تناول الجنسنج لفترات طويلة، فإن معظم العشابين ينصحون باستخدام الجنسنج لمدة شهر، ثم التوقف عن استخدامه لمدة شهر قبل العودة لاستخدامه.

عامل الأمان

تعد مشاكل الجنسنج نادرة، ولكن المجلات الطبية تحوي بعض العشرات من التقارير عن الآثار الجانبية له. قد يسبب العشب الأرق، حرقان الثدي، أعراض الحساسية، نوبات الربو، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات نبضات القلب. يجب على المصابين بالأرق، أو مرضى تليف الثدي التكيسي، أو حمى القش الحرص عند استخدام الجنسنج، كما يجب على المصابين بارتفاع ضغط الدم، أو اضطراب ضربات القلب، أو الحمى عدم تناوله بتاتاً.

يجب عدم تناول الجنسنج للأشخاص المصابين بأمراض التجلط أو الذين يتعاطون مضادات التجلط نظراً لخواصه كمانع للتجلط.

ارجع إلى طبيبك قبل تناول الجنسنج إذا كنت مصاباً بمرض السكر، فقد ظهر أن العشب يقلل سكر الدم.

يرى الناس في أسيا أن العشب هو عشب كبار السن. لا تعطه للأطفال. مع أن الدراسات الأسيوية قد استنتجت أن الجنسنج لا يسبب عيوب خلقية لمواليد الفئران والأرانب أو الحملان إلا أنه يجب على الحوامل والمرضعات توخي جهة الحذر بعدم استخدامه.

الاستخدام السيء لـ"سوء الاستخدام"

قد لا يكون الجنسنج خال من الضرر تماماً ولكن الدراسة التي وجدت أن للجنسنج آثاراً جانبية خطيرة (ما عرف بـ"متلازمة سوء استخدام الجنسنج") هي افتراء كاذب كبير.

ابتكر مصطلح "متلازمة سوء استخدام الجنسنج" في عام ١٩٧٩م في مقالة نشرت في Journal of the American Medical Association، وهي دراسة قديمة على أن تكون أكيدة. ولكنها مازال يستشهد بها كدليل على مخاطر الجنسنج المزعومة.

قام الباحث في تلك الدراسة بتقييم ١٣٣ مريض نفسي يدعي استخدام الجنسنج. وقد قال أن ١٤ شخصاً (ما يساوي ١٠٪) قد أصيبوا بمتلازمة سوء استخدام الجنسنج. وحيث إن الأشخاص الذين أجري عليهم التجربة هم مرضى نفسيون، فمن المحتمل أن يكونوا مصابين بأمراض عقلية. لم يحاول الباحث أن يزعج نفسه بتحديد تلك المشاكل، ولكنه أطلق نتائجه بحرية على كل الأشخاص.

أظهر المرضى استخدامهم للجنسنج في تقرير. سلم الباحث فيما بعد بأنه لم يحاول أن يميز بين إذا ما كان الجنسنج الذي استخدموه هو العشب الحقيقي أم لا. ولقد عُرف أن العديد منهم استخدم جنسنج الصحراء البري والذي هو -كما قلنا سابقاً- ليس جنسنج إطلاقاً.

أكثر من ذلك، فقد استهلك المرضى أكثر من ١٥ جم من العشب يومياً، وهو أكثر بكثير من الجرعة الموصى بها. وقد قام البعض باستنشاقه أو حقنه وهو وسائل لم يُسمع بها من قبل في العلاج التقليدي بالجنسنج. وذلك يرجح بشدة أن هؤلاء الأشخاص قد تعاطوا أدوية محظورة من قبل. لم يناقش الباحث إذا ما كان هؤلاء الأشخاص قد تعاطوا عقاقير أخرى، ماعدا ذكر أن العديد منهم كان يتناول الكافيين بانتظام خلال سنتي الدراسة.

تبعاً لما قاله الباحث، فإن متلازمة سوء استخدام الجنسنج تتضمن اضطراب الأعصاب، عدم النوم، ارتفاع ضغط الدم، وفي حالات نادرة قد يسبب الجنسنج مشاكل في النوم، ارتفاع ضغط الدم. ولكن نفس تلك الأعراض هي أعراض جانبية طبيعية للكافيين. إذاً، مع نتائج دراسة داخل فيها الكافيين وجرعات كبيرة بصورة غير معتادة من الجنسنج واحتمال إدمان عقاقير محرمة، فإنه من المستحيل معرفة السبب فيما أطلق عليه متلازمة سوء الاستخدام.

كان من السمات المميزة لمتلازمة سوء استخدام الجنسنج كذلك الإسهال الصباحي ما قد يكون سببه جنسنج الصحراء البري، والذي يعد مليناً. لم يعرف عن الجنسنج الحقيقي أنه يسبب الإسهال.

أخيرا، اتهم الباحث أن متلازمة سوء استخدام الجنسنج تشبه التسمم بالكورتيزونات. ولكن حتى مع سوء الأعراض المدعاة لمتلازمة سوء استخدام الجنسنج، فلا يوجد تشابه بينها وبين تسمم الكورتيزونات. وهي ظاهرة مركبة تتصف بحب الشباب، نمو غير طبيعي للشعر، احتباس للسوائل (أوديما)، زيادة ضغط الدم وسكر الدم، زيادة العرضة للعدوى، استدارة الوجه (وجه القمر).

على الرغم من ذلك، فإنه منذ نشر هذه الصفحة الخطيرة الكاذبة، فإن المقالات عن الجنسنج في المجلات الطبية والصحافة الشعبية تذكر عادة متلازمة سوء استخدام الجنسنج والتسمم بالكورتيزونات. لكي تسجل كلمة للزمن، لم يظهر أن الجنسنج سبب أياً منهما أبداً.

تعليمات الاستخدام الصحيح

وضعت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الجنسنج ضمن قائمة الأعشاب التي تعد آمنة بشكل عام. يعد العشب آمناً بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل والمرضعات- ولا يعانون من أي من الأمراض التي تجعل استخدام الجنسنج غير مستحب، وذلك في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل أعراض الحساسية أو الأرق، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

ضع في بالك أن الجنسنج منبه. سجل الأشخاص الذين تناولوا كميات كبيرة من الجنسنج اضطراباً في الأعصاب وقلقاً وأعراض تشبه تلك التي يشعر بها من شرب الكافيين أكثر مما اعتاد عليه. قد يحفز الجنسنج أثر المنبهات الأخرى أيضاً مثل القهوة والإيفيدرا مما يمهد الجو لإحداث تنبيه زائد.

معلومات عن النمو

من الصعب جداً والمكلف كذلك محاولة زراعة الجنسنج. اليوم، يزرع ٨٠٪ من الـ ١٢٠٠ طن الإنتاج السنوي من الجنسنج في قرية ماراثون في وينكسون. أما في كندا، فيأتي معظم العشب من كولومبيا البريطانية. يحتاج النبات إلى الظل، لذلك يقوم الزراع بتغطية النبات بشبكات بلاستيكية فوق هياكل معدنية.

يكون الجنسنج عرضة لعدة أمراض خطيرة، إنها معاناة للحفاظ على النبات الصغير حياً. وكذلك لأن الجذور يجب أن تبلغ ٦ سنوات عند الحصاد، فيجب أن يتحلى الزراع بالصبر الشديد.

حين يحين حصاد الجذور تكون تلك العملية مرتبطة بالألم. ترتبط قيمة الجذور في التراث إلى حد ما على ترتيب أطرافها. فكلما كان الجذر أشبه بالإنسان زاد سعره. كسر قدم أو ذراع أثناء الحصاد أو التجفيف يقلل من سعره.

عادة تكون العقل الجذرية مريضة، لذلك يجب على الزراع أن يبدءوا من البذور مما يعتبر مكلفاً. يجب تطهير الحبوب قبل البذر عن طريق وضع البذور في محلول من جزء من الكلورين المبيض إلى ٩ أجزاء ماء وتترك البذور لمدة ١٠ دقائق.

إذا أردت أن تجرب بنفسك زراعة الجنسنج، فقم بزراعة البذور في بداية الخريف في تربه محضرة جيداً وغنية بالدبال، على عمق نصف بوصة، وعلى مسافة ٦ بوصات من بعضها البعض. ينمو الجنسنج ضعيفاً في التربة الرملية أو الطينية. حافظ على درجة حموضة التربة بين ٥ و ٦.

قد يستغرق التبرعم سنة. يجب أن تحفظ النباتات في الظل وأفضل مكان لها تحت الأشجار، ولكن إذا كانت الهياكل المغطاة متوفرة فستكون جيدة أيضاً.

احصد الجذور بعد ٦ سنوات، احفر بحرص لتجنب كسر أحد فروع الجذر. جففهما على مدى شهر.

الجنطيانا

اشعر افضل رغم الطعم المر



العائلة: الجَنْطِيانيّات؛ تتضمن أيضاً الجنطيانيات الأخرى

يعرف أيضاً باسم: الجنطيانا الصفراء، الجذور المرة، عشبة اللذوعة

الأجزاء المستخدمة: الجذور

في عصور الضعف والتخلف كانت كلمة moxie في اللغة العامية تعني الشجاعة المشوبة بالتهور. تيدي روزفلت وتشارلز ليندبرج وأل كابوني، كل هؤلاء يوصفون بالشجاعة المتهورة. وجاء اسم عشب "الموكي" من كلمة moxie وهو مشروب غير مسكر متاح فقط في نيو إنجلاند منذ تسعينيات القرن التاسع عشر.

يرجع الطعم المر للموكي إلى جذور الجنطيانا العشب العلاجي الذي استعمل لـ ٣٠٠٠ عام كمهضم مر الطعم. أثبت البحث الحديث أن الجنطيانا بالفعل لها تأثير منشط للهضم.

التاريخ العلاجي

استخدم المصريون القدماء والإغريق والرومان الجنطيانا كفاتح للشهية وغسول مطهر للجروح. كما استخدم العشب كعلاج لديدان الأمعاء، اضطراب الهضم، أمراض الكبد، هستريا النساء (آلام الحيض).

أخذ أطباء القرن السادس العرب الجنطيانا من الإغريق وقدموا استخداماتها العلاجية لأسيا. ومنذ ذلك الحين، وصف الأطباء الصينيون هذا العشب لعلاج مشاكل الهضم، التهاب الحلق، الصداع، التهاب المفاصل. أوصى الأطباء الأيورفيديون الهنود بالعشب لعلاج الحمى، الأمراض التناسلية، الصفراء وأمراض الكبد الأخرى.

كرم العشابون الأوروبيون الجنطيانا في العصور الوسطى لأنه سبب تهيجاً للأمعاء أقل من المهضمات اللاذعة الأخرى.

كتب عشاب القرن ١٧ الإنجليزي نيكولاس كولبيبر عن الجنطيانا "تقوي المعدة بصورة تفوق العادة، تساعد على الهضم، تريح القلب، تخفف كل أنواع الحمى، تقتل الديدان، تمنع حدوث الإجهاد والإغماء. كما تحفز إدرار البول والحيض بصورة مذهلة. لذلك لا تعطها لامرأة حامل".

حيا السكان الأصليون لكارولينا وفيرجينيا المستعمرين حين وصلوا إليهم بتقديم مغلياً لجذور

الجنطيانا الأمريكية لإزالة آلام ظهورهم.

اعتبر الأطباء الانتقائيون الأمريكيون في القرن ١٩ (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) الجنطيانا مقوياً قوياً، ووصفوه لـ"تحسين الشهية، تنشيط الهضم". ولكن ورد تحذير في كتابهم King's American Dispensatory عام ١٨٩٨م يقول: "عند تناول كميات كبيرة من العشب، فقد يسبب اضطراب المعدة، وتهيج الأمعاء، وإحداث غثيان وقيء وصداع".

كانت الجنطيانا ضمن دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) من عام ١٨٢٠م وحتى عام ١٩٥٥م كمنشط للهضم.

كانت جذور الجنطيانا تستخدم في تخمير البيرة قبل استبداله بحشيشة الدينار. ومازال العشب يستخدم في صناعة المشروبات المسكرة، الفيرموث، العديد من المهضمات اللاذعة ذات الشعبية في أوروبا.

في عام ١٨٨٥م، قدم "أوجستين تومسون" من اتحاد ماين، مشروب Moxie القوي للأعصاب، والمصنوع من الجنطيانا. ادعت البطاقة الأساسية أن هذه البيرة المرة تعالج "إجهاد المخ، والأعصاب، والبلاهة، والجنون، وفقدان الرجولة، والعجز" وهي ادعاءات حملت الكثير من الشجاعة المشوبة بالتهور، حتى في تلك الأيام السابقة على ظهور إدارة الغذاء والدواء الأمريكية.

تجول تومسون لبيع مشروبه على الطرقات كعلاج فعال تقليدي. وفي الحقيقة، أنه قد انتشر كمشروب مسكر وليس كعلاج. وافق ذلك تومسون الذي تراجع عن ادعاءاته الطبية، وغير موضع الموكسي ليصبح مشروباً غير مسكر. تخطت مبيعات الموكسي مبيعات الكوكا كولا في نيوإنجلاند لسنوات. مازال الموكسي موجوداً في نيوإنجلاند، ومازالت الجنطيانا من أحد مكوناته.

في الثلاثينيات من القرن العشرين، أطلقت مود جريف في كتابها Modern Herbal على الجنطيانا "أحد أكثر المقويات اللاذعة لدينا نفعاً، خاصة في الوهن العام، ضعف الأعضاء الخاصة بالهضم، لاكتساب الشهية، هي أحد أفضل مقويات لأجهزة الجسم". ردد العشابون المعاصرون قول جريف. اقترح أحدهم مضغ جذور الجنطيانا بدلاً من تدخين السجائر.

الاستخدامات العلاجية

بينما يمكنك أن تنسى الجنطيانا في حالات "فقدان الرجولة، الوهن، البلاهة، الجنون" ستبقى تلك الجذور اللاذعة موافقة لسمعتها القديمة كمساعد على الهضم.

متاعب الهضم: تحتوي الجنطيانا على الجنطيانين وهو مركب ذو طعم لاذع ينشط إفراز اللعاب وأحماض المعدة، مما يعطي التأييد لـ ٣٠٠٠ عام من استخدام العشب كمساعد على الهضم. جرب بعضه قبل الأكل.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الجنطيانا لعلاج فقدان الشهية ومتاعب الهضم.

التهاب المفاصل: وجدت دراسة صينية أن للجنطيانا خواص مضادة للالتهاب قوية، مما يرجح أن الأطباء الصينيين التقليديين كانوا على الطريق السليم عندما وصفوا العشب لعلاج التهاب المفاصل. جربه إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل أو أي أمراض التهابية أخرى.

شئون صحة المرأة: لم يظهر دور للجنطيانا في تنشيط الرحم أبداً. ولكن لمئات السنين، اعتبره العشابون محفزاً للحيض. يجب على الحوامل توخي الحذر بعدم استخدامه. قد تجربه النساء الأخريات لتنشيط الحيض لديهن.

توصيات الوصفة العلاجية

استخدم مغلياً أو صبغة للجنطيانا لتنشيط الهضم. كلا الصورتين مناسبتان أيضاً لعلاج التهاب المفاصل ولإنزال الحيض.

لعمل مغلي، اغل ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور في ٣ أكواب من الماء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم صفه إذا أحببت، واشربه بارداً. خذ ملعقة كبيرة منه قبل الأكل. طعم الجنطيانا شديد اللذوعة، فلذلك قد تحب إضافة السكر أو العسل له.

كصبغة منزلية، خذ ربع إلى ملعقة صغيرة قبل الأكل.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الجنطيانا لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

تعد مشروبات الجنطيانا المهضمة ذات شعبية في ألمانيا - حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة- لا يشجع الأطباء الألمان استخدام العشب بواسطة مرضى ارتفاع ضغط الدم. كما يرددون تحذير الأطباء الانتقائيين بأن الكميات الكبيرة منه قد تسبب تهيج المعدة واحتمال حدوث غثيان وقيء.

أقرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الجنطيانا كمكون من مكونات الغذاء والمشروبات الكحولية.

تعليمات الاستخدام الصحيح

تعتبر الجنطيانا آمنة بالنسبة للبالغين- غير الحوامل أو المرضعات وغير المصابين بارتفاع ضغط الدم أو الاضطرابات المزمنة في الجهاز الهضمي- في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الغثيان، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الجنطيانا نبات معمر مذهل، يبلغ ٦ أقدام ارتفاعاً، وله جذور علاجية متشعبة، عميقة التعرق، أوراقها بيضاوية مدببة، وأزهار صفراء كبيرة.

عند اكتمال نمو النبات، يحتاج للقليل من الرعاية إلى جانب ماء غزير وحماية من الريح والشمس الشديدة. ولكن اكتمال نمو الجنطيانا قد يكون مشكلة. تحتاج تلك البذور إلى درجة التجمد لكي تنبت وحتى مع الصقيع، قد يحتاج الإنبات عاماً أو قد لا يحدث. ينصح معظم الخبراء باستخدام العقل الجذرية بدلاً من البذور.

تفضل الجنطيانا التربة الطفلية الخصبة قليلة الحموضة. إضافة الروث سنوياً قد يساعد في النمو. احصد الجذور في نهاية الصيف. تكون الجذور المفضلة حمراء- بنية داكنة، قابلة للانثناء وخشنة ولها رائحة نفاذة وغير جميلة. يكون مذاقها حلواً في البداية ثم يصبح لاذعاً جداً. جفف الجذور ثم اسحقها.

الجنكة

علاج مأمول لألزهايمر



العائلة: الجِنْكيّات؛ لا يوجد أفراد أخرى من هذه العائلة

يعرف أيضاً باسم: شجرة كزبرة البئر

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

تعد الجنكة Ginkgo أقدم الأشجار الموجودة على الأرض، وهي أثر من زمن الديناصورات الذي بدأ من ٢٠٠ مليون عام. يمكن للشجرة الواحدة أن تظل حية حتى ١٠٠٠ سنة.

يساعد الجنكة -كعشب علاجي- بصورة جيدة أقدم المعمرين (على حياتهم)، فهو يساعد على منع وعلاج الحالات المصاحبة للهرم ومنها مرض ألزهايمر، السكتة الدماغية، أمراض القلب، الضعف الجنسي، الصمم، العمى، فقدان الذاكرة.

التاريخ العلاجي

يعتبر عشب الجنكة شجرة مقدسة في كل أنحاء أسيا حيث تزرع حول المعابد البوذية. وقد اعتقد أن الجنكة (جيدة للقلب والرئة) في كتاب الأعشاب الصيني الأول العظيم "بن تساو شنج" "الأعشاب القديمة" والتي يرجع إلى الأمبراطور الاسطوري ساج شن نج حوالي ٣٠٠٠ ق.م.

استخدم الأطباء الصينيون التقليديون الجنكة في علاج الربو وتقرحات الأطراف الناتجة عن البرد. أكل الصينيون واليابانيون القدماء حبوب الجنكة المحمصة كمساعد على الهضم ولمنع الثمالة. وحتى اليوم تقوم بعض الحانات في اليابان بتقديم الحبوب المحمصة لمنع الإدمان.

جمع المعالجون الأيورفيديون في الهند القديمة بين الجنكة وطول العمر، وقد استخدموه في مشروب يسمى "سوما" لإطالة العمر.

دخلت أشجار الجنكة أوروبا عام ١٧٣٠م. ولكنها اليوم منتشرة كأشجار طرق وساحات انتظار في المنطقة المعتدلة من العالم. حتى في القرن ١٨، زرع البستانيون أشجار الجنكة عبر أوروبا ولكن عشابي ذلك الوقت تجاهلوها. لذلك لا يوجد تاريخ لهذه النبتة بين الأعشاب العلاجية الغربية. أصبح الجنكة أحد أكبر الأعشاب العلاجية مبيعاً في الولايات المتحدة وأوروبا الآن.

ويرجع الفضل في ذلك للأبحاث الحديثة حيث قدرت مبيعاتها بـ ١ بليون دولار سنوياً. وهي أكثر

انتشاراً في أوروبا حيث تصنف من أكثر الأدوية التي يتم وصفها. كما أن عدداً أكبر من كبار السن الأمريكيين أصبح يستخدمها.

الاستخدامات العلاجية

يوجد سببان للشهرة العلاجية للجنكة: أولاً لأنها تحتوي على مركبات قوية كمضاد للأكسدة مثل جنكو-فلافون جليكوسيد، وتربين لاكتون. تساعد مضادات الأكسدة على منع وعلاج تلف الخلايا والذي يعتقد الأطباء أنه وراء العديد من الأمراض الضمورية التي تصاحب التقدم في العمر ومنها أمراض القلب، السكتة الدماغية، العديد من السرطانات.

بالإضافة إلى ذلك، فإنه يعوق عمل مواد يطلق عليها "العوامل المنشطة للصفائح الدموية" Platelet Activation Factor (PAF) والتي ينتجها الجسم. اكتشف عام ١٩٧٢م أن هذه العوامل تدخل في العديد من الوظائف الحيوية في الجسم ومنها سريان الدم بالشرايين، الأزمات الربوية، رفض الأعضاء المزروعة، جلطات الدم التي تدخل في الأزمات القلبية ومعظم السكتات.

ألزهايمر، والعته الناتج عن تعدد الجلطات: أحدثت الجنكة أكبر ضجة في الولايات المتحدة عام ١٩٩٧م عندما نشرت Journal of the American Medical Association دراسة قام بها باحثون من كلية طب ألبرت إيستن في برونكس. أظهرت الدراسة أن الجنكة إلى جانب أنها تقلل التراجع العقلي لدى مرضى ألزهايمر، فهي في بعض الحالات قد حسنت قدراتهم المعرفية.

في تلك الدراسة، أعطى الباحثون ٢٠٢ شخص مصابين بألزهايمر في مختلف مراحله إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو ١٢٠ مجم من مستخلص قياسي من الجنكة يومياً لمدة سنة. احتفظ الذين تعاطوا الجنكة بقدرات عقلية أفضل بصورة ملحوظة مقارنة بأولئك الذين لم يتعاطوه.

تضمنت العديد من الدراسات الأخرى أيضاً فعالية الجنكة في إبطاء تقدم مرض ألزهايمر. أمثلة منها في الآتي:

- أعطى الباحثون الألمان ٢٠ مصاباً بألزهايمر إما بدرجة بسيطة أو متوسطة أعطوهم إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو ٢٤٠ مجم جنكة يومياً. بعد ٣ شهور، أظهر الذين لم يتعاطوا مادة فعالة تدهوراً واضحاً بينما المجموعة الأخرى، أظهر شخص واحد تدهوراً، وشخصان ثبتت الحالة كما هي دون تغير، سبعة أشخاص تحسنت حالتهم العقلية.
- أعطى مجموعة من الباحثين الأوروبيين ٦٠ شخصاً مصاباً بألزهايمر إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو ٢٤٠ مجم أو ١٢٠ مجم من الجنكة يومياً. بعد ٣ شهور، أظهرت المجموعتان اللتان أخذتا الجنكة نتائج أفضل في الاختبارات المعرفية عن المجموعة التي كانت تتعاطى الأقراص الخالية من المادة الفعالة.
- أعطى فريق أوروبي آخر ١٥٦ شخصاً مصاباً إما بألزهايمر أو العته الناتج عن عدة جلطات (حالة تشبه ألزهايمر تنتج عن حدوث العديد من الجلطات الصغيرة جداً) إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو ٢٤٠ مجم من الجنكة يومياً. بعد ٦ شهور، احتفظت المجموعة التي تتعاطى الجنكة بقدرات عقلية أكبر.

كانت معدل الاستجابة للجنكة -في كل الدراسات السابقة- مماثلة للمتوقع من الأدوية المستخدمة اليوم والتي ثبت أنها تبطء حدوث ألزهايمر أو العته الناتج عن عدة جلطات. من غير الواضح بصورة كاملة كيفية تأثير الجنكة في هذه الحالات ولكن الخاصتين التي يملكهما العشب -كمضاد أكسدة ومحسن لسريان الدم إلى المخ- قد

تلعبان دوراً في ذلك.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الجنكة لعلاج ألزهايمر والعته الناتج عن تعدد الجلطات.

يجب التنبيه إلى أنه حتى اليوم لا يوجد علاج لا عشبي ولا دوائي يوقف أو يعكس تقدم ألزهايمر أو العته الناتج عن تعدد الجلطات. يبطء الجنكة هذه الحالات بصورة ملحوظة، ولكنه يحدث في حالات قليلة جداً آثاراً جانبية.

قصور الدورة الدموية للمخ: مع التقدم في العمر، يقل الإمداد الدموي إلى المخ، وهو ما يسمى "قصور الدورة الدموية للمخ". يؤدي ذلك إلى تلف الذاكرة والتركيز والقدرة على حل المشاكل. وهي الأعراض التي يطلق عليها الأمريكيون "لحظات كبر السن". أظهرت العديد من الدراسات أن الجنكة تحسن سريان الدم للمخ، وكنتيجة لذلك يقلل أعراض قصور الدورة الدموية للمخ.

فقدان الذاكرة: أظهرت الدراسات على الحيوانات أن الجنكة يحسن الذاكرة. أظهرت التجارب على البشر نفس النتائج.

- أعطى فريق من الباحثين الأوروبيين ٢٤١ عجوز صحيح الجسم يعاني من بعض مشاكل الذاكرة إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو الجنكة. بعد ٦ شهور، أظهر الذين تعاطوا الجنكة تحسناً في بعض مناطق حدة العقل خاصة الذاكرة.
- أعطى باحثون بريطانيون ٣١ شاباً سجلوا اضطراباً في الذاكرة إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو ١٢٠ مجم جنكة يومياً. بعد ٦ شهور، أظهر الفريق الذي تعاطى الجنكة تحسناً ملحوظاً في الذاكرة وزمن رد الفعل.
- في دراسة بريطانية أخرى، اختبر الباحثون مهارات ذاكرة الأحداث القريبة وزمن رد الفعل في ٨ سيدات ما بين ٢٠-٣٠ عام قبل وبعد تعاطي إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو ٦٠٠ مجم من الجنكة، تحسنت النتائج في مهارات الذاكرة الحديثة وزمن ردة الفعل بعد تعاطي العشب بصورة ملحوظة.

أقرت اللجنة E العشب لعلاج مشاكل الذاكرة.

السكتة الدماغية: مع التقدم في العمر ونقص سريان الدم إلى المخ، يكون الأكسجين والغذاء الذي يصل إلى المخ أقل كذلك. تحدث السكتة الدماغية عند توقف وصول الدم إلى المخ، وهو ثالث سبب للوفاة في الولايات المتحدة.

في أوروبا، يتم وصف الجنكة على نطاق واسع للمساعدة في الشفاء من السكتات الدماغية. أقرت اللجنة E كذلك استعمال الجنكة لعلاج السكتة.

أمراض القلب: يحسن الجنكة سريان الدم ليس فقط للمخ، ولكن كذلك لعضلة القلب. يحتوي العشب على مضادات الأكسدة التي تمنع أمراض القلب كما تساعد في منع حدوث جلطات الدم التي تسبب الأزمات القلبية.

أشارت دراسة فرنسية إلى أن علاج مرضى القلب بالجنكة قد يسرع شفائهم من عمليات جراحة الشرايين التاجية للقلب.

العرج المتقطع: عندما يترسب الكوليسترول في شرايين الساق تضيق مما يسبب العرج المتقطع، والذي يصحبه ألم وتقلصات وضعف خاصة في عضلة سمانة الساق. يحسن الجنكة سريان الدم في الساقين مما يعالج هذه الأعراض.

في دراسة ألمانية على مدى عام على ٣٦ شخصاً مصاباً بالعرج المتقطع، سبب الجنكة تحسناً ملحوظاً مقارنة بالأدوية التي تستخدم عادة لهذه الحالة. وفي

دراسة أخرى، قام العلماء بحساب المسافة التي يستطيع مجموعة من الأشخاص المصابين بالعرج المتقطع أن يقطعها حتى حدوث الألم، ثم أخذ المشاركون يتعاطون إما أقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو الجنكة. بعد ٦ شهور، شعر الذين يتعاطون الأقراص الخالية من المادة الفعالة بتحسن يكاد لا يذكر بينما استطاع الذين تعاطوا الجنكة أن يسيروا مسافة أكثر بـ ٥٠٪ بدون الشعور بألم.

أقرت اللجنة E استعمال الجنكة لعلاج العرج المتقطع.

الضعف الجنسي: تضمنت دراسة نشرت في Journal of Urology أن الجنكة تساعد في علاج الضعف الجنسي الناتج عن ضيق الشرايين التي تمد القضيب بالدم. في تلك الدراسة، تم توجيه ٦٠ شخصاً مصاباً بمشاكل الانتصاب الناتج عن ضعف الإمداد الدموي للقضيب لتناول ٦٠ مجم من الجنكة يومياً. استعاد نصفهم القدرة على الانتصاب بعد عام.

المشاكل الجنسية الناتجة عن مضادات الاكتئاب: العقاقير مضادة الاكتئاب هي أدوية فعالة، لكن لسوء الحظ يسبب بعض منها مشاكل: فقدان الرغبة الجنسية، صعوبة في هزة الجماع لدى الجنسين، الضعف الجنسي في الرجال، فقدان الإفرازات المهبلية في النساء عند الإثارة.

أخبر رجل عجوز -كان يتعاطى الجنكه لتحسين ذاكرته- الطبيب الخاص به في المركز الطبي بجامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو أنه يبدو أن الجنكة قد أعطته بعض القوة الجنسية. أدى ذلك التعليق إلى دراسة عن أثر الجنكة على ٦٣ شخصاً يعانون من مشاكل جنسية أثناء تعاطيهم مضادات الاكتئاب. أخذ المشاركون ٢٠٧ مجم جنكة يومياً إلى جانب أدويتهم. سجل ٩١٪ من النساء، ٧٦٪ من الرجال تحسناً: زيادة الرغبة الجنسية، قدرة أكبر على الانتصاب وزيادة إفرازات المهبل، علاقة جنسية أكثر متعة بشكل عام.

لا يمكن اعتبار هذه الدراسة دراسة علمية دقيقة حيث لم يتم مقارنة النتائج بحبوب لا تحتوي على مادة فعالة حيث إن الأقراص التي لا تحتوي على مادة فعالة تحسن حوالي ثلث الذين يستخدمونها. كانت النتيجة الإيجابية في هذه الدراسة أكثر بكثير مما يتوقع من الأقراص التي لا تحتوي على مادة فعالة. مما يرجح أن للجنكة أثراً حقيقياً في علاج هذه الأنواع من المشاكل الجنسية.

الضمور البقعي: يعد ضمور مركز العين السبب الرئيسي لفقدان البصر بين الكبار، وهو يتضمن تدهوراً في حالة البقعة الصفراء في العين، هي أكثر المناطق في الشبكية غنياً بالأعصاب والتي تستجيب للرؤية المركزية والتفاصيل الدقيقة. في دراسة فرنسية صغيرة، شعر المرضى المصابون بضمور البقعة الصفراء في العين بتحسن ملحوظ في بصرهم بعد تناول الجنكة.

الصمم الناتج عن تلف قوقعة الأذن: يعتقد الباحثون أن الصمم ينتج عن نقص الإمداد الدموي إلى الأعصاب الخاصة بالسمع. قارنت دراسة فرنسية أثر الجنكة بأثر العقاقير المعتادة لعلاج الصمم الناتج عن تلف قوقعة الأذن، أظهرت الدراسة تحسناً في المجموعتين، ولكن كان التحسن أفضل في المجموعة التي استخدمت الجنكة.

الطنين المزمن في الأذن: في دراسة فرنسية استغرقت ٣ شهور وتضمنت ١٠٣ شخص، اعتبروا عشب الجنكة فعالاً جداً في علاج طنين الأذن المزمن. قام العشب بتحسين حالة كل الذين تعاطوه -ذلك ما قاله الباحثون. أقرت اللجنة E استعمال الجنكة لعلاج الطنين المزمن في الأذن.

الدوار المزمن: في دراسة فرنسية، تم علاج ٧٠ شخصاً مصاباً بالدوار المزمن إما بأقراص لا تحتوي على مادة فعالة أو بمستخلص الجنكة لمدة ٣ شهور. في نتائج

الدراسة، ١٨٪ من المجموعة التي تعاطت حبوب بلا مادة فعالة ما عادوا يشعرون بالدوار مقارنة بـ ٤٧٪ من مجموعة الجنكة. إحصائياً، يعد ذلك فارقاً كبيراً. أقرت اللجنة E استعمال الجنكة لعلاج الدوار المزمن.

السكر: ربما يكون هناك بعض الحقيقة في الاعتقاد الأسيوي القديم بأن الجنكة تمنع الثمالة. اكتشف الباحثون اليابانيون إنزيماً في حبوب الجنكة يسرع تمثيل الكحول في الجسم. زيادة سرعة التمثيل تعني كمية أقل من الكحول في الدم، واحتمال أقل لحدوث السكر.

تحت التجربة

ترجح التقارير الأولية أن الجنكة قد يساعد في منع رفض الأعضاء التي تم زراعتها. وقد يكون فعالاً أيضاً ضد الحساسية، ارتفاع ضغط الدم، الصداع النصفي، غثيان المرتفعات، مشاكل الكلى.

توصيات الوصفة العلاجية

يكون تركيز المواد الفعالة في الجنكة قليلاً جداً في حالة الصبغة أو المنقوع، أقل مما قد يحدث أي فائدة. تستخدم المستحضرات التجارية تركيز ١:٥٠ من المستخلص. بعبارة أخرى، يتم تصنيع ٥٠ رطل من الأوراق للحصول على رطل واحد من المستخلص القياسي، والذي يحتوي على ٢٤٪ جنكو-فلافون جليكوسيد و ٦٪ تريبن لاكتون.

اشترِ منتجاً تجارياً من الجنكة واستعمله تبعاً للتعليمات على العبوة. استخدمت معظم الدراسات جرعات ١٢٠ أو ٢٤٠ مجم يومياً مقسمة إلى ٣ مرات يومياً ٤٠-٨٠ مجم ٣ مرات يومياً.

لا تعطِ الجنكة للأطفال أقل من سنتين.

عامل الأمان

لم تظهر أي أعراض جانبية خطيرة مصاحبة لاستخدام الجنكة في أية دراسة حتى اليوم، ولكن آثاراً جانبية بسيطة مثل اضطراب المعدة، الصداع، الطفح الجلدي أشياء محتملة الحدوث. أورد بعض الأشخاص الذين تعاطوا كميات كبيرة حدوث أعراض مثل القلق، الاضطراب، الإسهال، القيء، الغثيان.

يلعب عامل تنشيط الصفائح الدموية دوراً محورياً في تجلط الدم. قد يسبب أثر الجنكة المضاد لهذا العامل متاعب للمصابين بأمراض التجلط والذين يتعاطون عقاقير مضادة للتجلط.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يعتبر الجنكة آمناً للبالغين -باستثناء الحوامل والمرضعات- الذين لا يشكون من أمراض خاصة بالتجلط ولا يتعاطون عقاقير مضادة للتجلط أو مكملات غذائية مثل فيتامين هـ، إذا كان ذلك في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل الغثيان أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الجنكة شجرة مهيبة متساقطة الأوراق (نافضة) تصل إلى ١٠٠ قدم و ٢٠ قدم عرضاً. أوراقها مسطحة تشبه المروحة ولها فلقتان، ومن ذلك جاء اسمها اللاتيني Biloba أي

ثنائي الفلقة. الجنكة نبات منفصل الجنس بمعنى أن الأزهار المذكرة والأزهار المؤنثة تظهر على أشجار مختلفة. تنتج الأشجار المؤنثة ثماراً في حجم المشمش ذات لون أصفر برتقالي وتحتوي على بذور ذات طعم جميل.

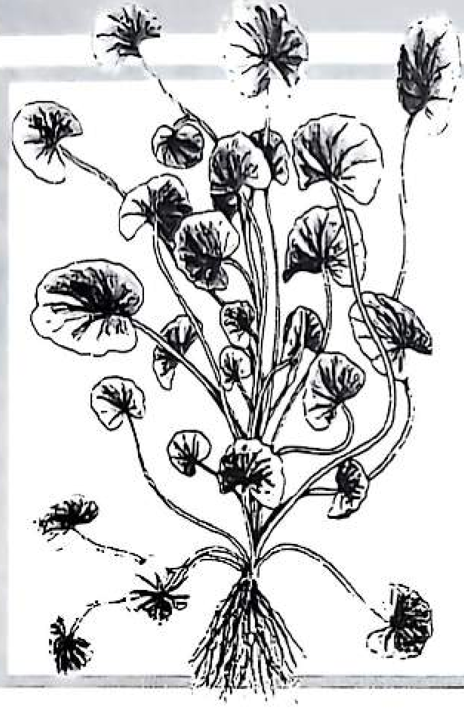
تستخدم الجنكة كأشجار جذابة لتزيين الشوارع والساحات وقد استخدمت في ذلك على امتداد الولايات المتحدة. إذا أردت زراعتها من أجل الزينة، فاحصل على شجيرات من المشتل القريب منك. ازرع الأشجار المذكرة فقط، فالثمار التي تنتج عن الأشجار المؤنثة تكون سيئة الرائحة.

ازرع الشجيرات في تربة جيدة الصرف مستندة إلى وتد لضمان النمو بصورة مستقيمة. تكون الأشجار الصغيرة متساوية بصورة عجيبة وتبدو عادة غير منسقة ولكنها تصبح أكثر جلالاً مع الوقت. قم بري النبتة بانتظام حتى تصل الأشجار إلى ارتفاع ٢٠ قدم بعدها تتولى الأشجار أمر نفسها.

تقاوم الجنكة الأمراض والحشرات وتنمو بمعدل حوالي قدمين في العام. يتحول لون الأوراق في الخريف إلى لون ذهبي جميل قبل أن تسقط.

الجوتو كولا

تلطف الجلد وأكثر



العائلة: الخَيْمِيّات؛ تتضمن أيضاً الجزر، البقدونس، الكرفس، الشمار، الشبت، حشيشة الملائكة

يعرف أيضاً باسم: مفسد الخراف، سُرّة الأرض الهندية، بنس المستنقع، سرة الأرض المائية، كأس الماء

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

منذ زمن بعيد، لاحظ الشعب السينهالي في سيلون (سريلانكا حالياً) أن الفيلة -المعروفة بطول العمر- تفضل تناول نبتة الجوتو كولا Gotu Kola الصغيرة، ومن ثم نال هذا العشب سمعة كبيرة كمطيل للعمر، وأخذت تضرب به الأمثال هناك، فهم يقولون إن تناول ورقتين كل يوم، يذهب بشبح الشيخوخة بعيداً.

وإذا كنت لا تعتقد أن الجوتو كولا ستمنحك عمراً طويلاً، فإنها ستقوي جهازك المناعي، وتعجل من التئام الجروح، وتعالج مرض الصدفية، وتحسن الدورة الدموية إلى الساقين مما قد يمنع حدوث الدوالي.

التاريخ العلاجي

استعمل العشابون الأيورفيديون في الهند الجوتو كولا أولاً بنفس طريقة استعمال الجنسج لإطالة العمر، وتقوية الذهن، وعلاج المتاعب المصاحبة للشيخوخة. وبمرور الوقت، ازدادت شعبية العشب كعلاج داخلي وخارجي لأمراض الجلد بما فيها مرض الجذام.

ووصف المعالجون الفلبينيون الجوتو كولا لعلاج الجروح والسيلان، وأوصى الأطباء الصينيون بها لعلاج الحمى ونزلات البرد.

وفي أوروبا، نال العشب نقداً لاذعاً حيث تنمو عدة أنواع من العشب. اعتقد الأوروبيون أن العشب يسبب تعفن أقدام الخراف (ولهذا فإن أحد الأسماء الشعبية للجوتو كولا "مفسد الخراف") ولكن ليس هناك أي دليل يدعم هذا الادعاء.

في الولايات المتحدة، تنمو أيضاً أنواع قريبة للجوتو كولا. وفي القرن ١٩ في أمريكا، كان الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) مدركين جداً لاستعمال العشب في علاج مرض الجذام في آسيا، وجاء في أحد التقارير: "في عام ١٨٥٢ في الهند، ابتلي د.بويلو بمرض الجذام لعدة سنوات... وقام بتجريب الجوتو كولا، حتى شُفي تماماً".

واعتبر الانتقائيون الجوتو كولا عشباً آمناً وفعّالاً، عندما يستعمل من الخارج في علاج أمراض الجلد، ومع

ذلك فقد عدّوه ساماً عندما يستعمل من الداخل، مؤكدين أنه في الجرعات الكبيرة يسبب الصداع والدوخة والذهول والهرش وخروج الدم مع البراز.

وفي أوائل القرن ٢٠، لم تحظَ الجوتو كولا بشهرة واسعة، لكن بعد الحرب العالمية الثانية ظهرت في مزيج شاي عشبي يسمى "فو تي تينج" الذي كان يباع لإطالة العمر، وهذا أحيا الاعتقاد السريلانكي القديم، حيث تقول الأسطورة: "إن العشاب الصيني القديم لي تشينج يون أخذ في تناول المزيج بانتظام، وعاش ٢٥٦ سنة، وتوفيت في حياته ٢٣ زوجة". وذاع صيت الشاي، وانتعشت الجوتو كولا من جديد بعد اختفائها كمقوٍ عشبي.

ويوصي العشابون المعاصرون باستعمال الجوتو كولا من الخارج ككمادة لعلاج الجروح، ومن الداخل -في جرعات صغيرة- كمقوٍ، وفي جرعات كبيرة كمسكن.

الاستعمالات العلاجية

إن أي ادعاءات لطول العمر يمنحها هذا العشب تعتبر بعيدة الاحتمال، كحكاية "لي تشينج يون"، ولكن العلم الحديث وجد دعماً للقدرات العلاجية التقليدية الأخرى لهذا العشب القديم.

الجروح: يوجد في الجوتو كولا مركب يسمى أسياتيكوسايد يساعد على التئام الجروح. كما أشارت إحدى الدراسات التي أجريت في مجال علم التجميل ونشرت في Annals of Plastic Surgery إلى أن هناك مركباً آخر يسمى ماديكاسوسايد، وهو مركب مضاد للالتهابات ويساعد على التئام الحروق، دون أن تترك ندوباً. وهناك دراسات أخرى أوضحت أن هذا العشب يساعد على التئام الرقع الجلدية، وعلى التئام الجروح الناتجة عن شق الفوهة الفرجية أثناء عملية الولادة.

الصدفية: أيدت إحدى الدراسات الصغيرة صحة ما عرف عن الجوتو كولا في استعمالها في علاج أمراض الجلد، فقد أثبتت الدراسة أن عمل دهان مستخلص من العشب قد ساعد على تخفيف البقع الحمراء المؤلمة المصاحبة للمرض. وقد أجريت دراسة على ٧ من المصابين، قاموا باستعمال الدهان، فالتأمت الجروح في ٥ من المشاركين في خلال شهرين، وتكرر المرض في واحد فقط من الـ ٥ في خلال ٤ شهور بعد نهاية العلاج.

وكريم الجوتو كولا غير متوفر تجارياً، ولكن يمكنك استعمال كمّادة من منقوع الجوتو كولا لعلاج الصدفية.

الدوالي: قد تساعد الجوتو كولا على تحسين الدورة الدموية في الأطراف السفلية من الجسم. ففي دراسة أجريت على ٩٤ من المرضى الذين يعانون من التورم والتثاقل والآلام في الساقين نتيجة ضعف الدورة الدموية، تم إعطاء بعضهم ٦٠ مجم من الجوتو كولا، والبعض الآخر بعض العلاجات الطبية التمويهية. وبعد شهرين، كان هناك تحسن ملحوظ في هؤلاء الذين تناولوا العشب، فقد تحسن أداء الدورة الدموية، وتناقص التورم في الساقين، وتوصل الباحثون إلى أن الجوتو كولا تقوي جدران الأوعية الدموية، حيث إن الأوردة الضعيفة مع نقص الدورة الدموية يسهم في الإصابة بدوالي الساقين.

ارتفاع ضغط الدم: وفي دراسة أجريت على ٨٩ من المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم، قام الباحثون بإعطاء بعضهم أقراص خالية من المادة الفعالة، والبعض الآخر مستخلص الجوتو كولا، فكانت النتيجة أن هؤلاء الذين تعاطوا العشب قد شعروا بانخفاض ملحوظ في ضغط الدم المتزايد.

الجذام: أثبتت إحدى الدراسات التي نشرتها British Journal Nature صحة ما عرف عن الاستعمال التقليدي لعشب الجوتو كولا في علاج مرض الجذام (المعروف الآن بداء هانسن)، فالبكتريا المسببة للمرض لديها طبقة خارجية شمعية تحميها من جهاز

المناعة، ووجود مركب أسياتيكوسايد في عشب الجوتو كولا يذيب هذه الطبقة مما يساعد جهاز المناعة على التخلص من هذه البكتريا.

الاستخدامات المحتملة

ربما كان هناك شيء جعل الأيورفيديين القدامى يعتقدون أن عشب الجوتو كولا يحسن من أداء الذاكرة. وفي دراسة هندية وُجد أن التداوي بهذا العشب يحسن من الأداء العقلي للأطفال المصابين باضطرابات عقلية.

وفي دراسة أجراها أيضاً الباحثون الهنود، قاموا خلالها بعمل مزرعة للخلايا، وتوصلوا إلى أن مستخلص عشب الجوتو كولا يقضي على الخلايا السرطانية دون أي تأثير سام على الخلايا الأخرى. وبالرغم من أن هذه الدراسات المعملية لا يمكن تطبيقها على الإنسان، إلا أنه يوماً ما قد يتم استخدام الجوتو كولا في علاج الأمراض السرطانية.

توصيات الوصفة العلاجية

يمكنك استخدام منقوع الجوتو كولا لتحسين الدورة الدموية في ساقيك. قم بنقع نصف ملعقة صغيرة من العشب في كوب ماء مغلي لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ثم قم بتصفيته بعد ذلك. تناول حتى كوبين يومياً. وبما أن الجوتو كولا له مذاق مرّ ولاذع، يمكنك تحلية المنقوع بالسكر أو العسل، أو يمكنك أن تخلطه بمزيج شراب عشبي.

وللعلاج الموضعي للجروح أو لداء الصدفية، يمكن عمل كمادات بعد غمسها في المنقوع؛ وإذا لم ينجح العلاج، يمكن زيادة تركيز المنقوع.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يمكن لأي شخص استعمال الجوتو كولا من الخارج؛ ولكن لا ينصح باستعمالها من الداخل لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، فيمكن استعمال المستحضرات الأقل تركيزاً. ولا تستعمل تركيزات عالية إلا إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

الطفح الجلدي هو الأثر الجانبي الوحيد الذي تأكد حدوثه نتيجة استعمال الجوتو كولا في الأشخاص الذين لديهم حساسية تجاهها.

وفي الدراسات المعملية على الحيوانات، ظهر أن الجوتو كولا لها تأثير مهدئ، أما في الجرعات الكبيرة فلها تأثير مخدر قد يؤدي إلى الذهول أو إلى حدوث غيبوبة. والتأثير المهدئ للجوتو كولا لا يحدث في الإنسان، ولكن بعض العلماء يرى أنه من الممكن حدوثه، فهم يوافقون مذهب الانتقائيين الذين ينصحون بعدم تناول العشب.

وبشكل ساخر، ظهرت تقارير تزعم أن عشب الجوتو كولا يسبب الأرق والقلق مما يجعلها تضاف توهماً إلى قائمة المخدرات، ولكن الحقيقة أن ذلك يخص عشب الكولا المحتوي على مادة الكافيين التي تُعرّف خطأً على أنها الجوتو كولا.

تعليمات الاستخدام الصحيح

اعتبرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الجوتو كولا عشباً غير محدد الأمان. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات، والذين لا يتعاطون أدوية مهدئة أو مطمئنة- تعتبر الجوتو كولا آمنة طالما كان استعمالها في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من

العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل الطفح الجلدي أو الصداع، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الجوتو كولا لا تنتمي إلى الكولا الحقيقية (كولا نيتيدا Cola Nitida) التي تحتوي على مادة الكافيين، والمستخدمة في صناعة مشروبات الكولا. كما أن الكولا لا تنمو في أمريكا الشمالية برغم أن هناك كثيراً من الأنواع القريبة التي تنمو برياً هناك.

وبالرغم من أن الجوتو كولا تنتمي إلى فصيلة الخيميات والتي تضم أيضاً الجزر والبقدونس والشبت، إلا أنها لا تتميز بالأوراق الريشية أو الأزهار الخيمية الصغيرة. ولكن بدلاً من ذلك، فإن الجوتو كولا تتميز بأصولها الزاحفة التي تنمو في الأماكن السبخة ولها أوراق مروحية الشكل، في حجم البنس البريطاني القديم، ومن هنا جاءت الأسماء: سرة الأرض الهندية، بنس المستنقع، سُرّة الأرض المائية. وتنمو عناقيد فنجانية الشكل من الأزهار غير الظاهرة بالقرب من الأرض. وتُجمع الأوراق على مدار العام.

حشيشة الدينار

ليست فقط لصناعة البيرة



العائلة: القرصيات؛ تتضمن أيضاً القِنّب، الماريجوانا

يعرف أيضا باسم: جُنْجل

الأجزاء المستخدمة: القمم الزهرية، وما عليها من غدد راتنجية

تعرف حشيشة الدينار Hop بالمكون العطري المرّ في البيرة، وللعشب تاريخ طويل مع العلاج، كما أن بعض استعمالاته الطبية يؤيدها العلم الحديث.

التاريخ العلاجي

ظل الأطباء الصينيون لقرون عديدة يصفون حشيشة الدينار كمساعد على الهضم وفي علاج مرض الجذام والسل والنزلات المعوية.

كما أوصى أطباء الإغريق والرومان القدماء باستعمال العشب أيضاً كمساعد على الهضم وفي علاج الأمراض المعوية. ووصف الروماني بلني (نصير الطبيعة) العشب كأحد خضراوات الحديقة، الذي يمكن أكل نبتته الصغيرة في الربيع قبل أن تنضج، وتصبح صلبة مرّة غير صالحة للأكل (مازال الناس يأكلون النبتات التي يتم إعدادها كالهليون).

كانت حشيشة الدينار عشباً بسيطاً قبل حوالي ١٠٠٠ سنة، حتى بدأت شركات صناعة الخمور استعماله لإبقاء شراب الشعير المتخمر الذي نعرفه بـ"البيرة".

وفي الحقيقة أن البيرة قد عرفت مصادفة أثناء إعداد الخبز، ومع تطور الزراعة لاحظ مدبرو المنازل -في عصور ما قبل التاريخ المتأخرة- أن الخبز المصنوع من الحبوب الخام لا يبقى مثل الخبز المصنوع من الحبوب البرعمية، لذلك كانوا -قبل أن يسحقوا الحبوب مع الدقيق- يغمسونها في الماء لكي تنبت وتتبرعم. فإذا تلوث الماء بالخميرة الموجودة على الفاكهة، فإنه يتخمر ويتحول إلى البيرة العذبة الخام.

وكان للبيرة القديمة شعبية مدهشة على الرغم من أنها قد تكون غير مقبولة للشرب بالمعايير الحديثة الآن. فقد تم استهلاك ٤٪ من محصول الحبوب السومري في عمل البيرة، منذ حوالي ٢٥٠٠ سنة قبل الميلاد. وفي أول كتاب للقانون في العالم (قانون حامورابي ببابل عام ١٧٥٠ ق.م) تم فرض عقوبات على أماكن بيع البيرة التي كانت تغالي في أسعارها.

ومع مرور القرون، استعملت شركات صناعة الخمور الأعشاب، مثل البردقوش والألفية والأفسنتين، لإكساب البيرة نكهتها المعروفة. وفي القرن ٩، بدأ الألمان في إضافة حشيشة الدينار لنكهتها المرة المقبولة، وكمادة حافظة للبيرة، ومع حلول القرن ١٤ كانت أغلب أنواع البيرة الأوروبية محتوية على حشيشة الدينار.

المعركة تشتعل في إنجلترا

كانت حشيشة الدينار مشهورة في إنجلترا. فقد كانت تنمو برياً هناك، وفي الطب الشعبي كانت تستعمل كثيراً لفتح الشهية وللمساعدة على الهضم.

وكان المِزْرُ Ale الشراب المتخمر الأول في إنجلترا، وهو نوع من البيرة المحلاة التي تحتوي على بعض الأعشاب الأخرى، وليس حشيشة الدينار. وفي حوالي سنة ١٥٠٠م، بدأت شركات الخمور البريطانية صنع البيرة الأوروبية المرة من حشيشة الدينار، وهذا التقدم كان هدية إلى شركات صناعة الخمور وأصحاب الحانات؛ لأن عمل العشب الحافظ أطال عمر البيرة. ولكن إضافة حشيشة الدينار إلى البيرة الإنجليزية أثارت الغضب القومي أيضاً.

قدم كارهو حشيشة الدينار الكثيرون التماساً إلى البرلمان ليمنع استعمال العشب في البيرة، ودعم هنري الثامن -وهو من المتمسكين بتقاليد شرب المزر- هذا الحظر؛ لأن "العشب ضار ومؤذي، ويعرض الناس للخطر"، وبقى العشب محظوراً استعماله في صناعة البيرة الإنجليزية حتى جاء إدوارد السادس (ابن الملك هنري) فأبطل هذا الحظر سنة ١٥٥٢م.

ولكن الغضب أبى أن يموت. فبعد قرن، أعلن الكاتب الإنجليزي جون إفيلين John Evelyn أن: "حشيشة الدينار حوّلت الاتجاه من المزر المفيد إلى البيرة، وهي وإن كانت تحفظ المشروب، فهي تعوض المتعة الحاصلة بعذاب المرض وقصر العمر".

وحوّل تخمير البيرة حشيشة الدينار من نبات ربيعي إلى محصول نقدي، لكن زارعي العشب لاحظوا أن له تأثيرين غريبين على من يجمعونه، فهم يتعبون بسرعة، كما أن النساء جاءت دورات حيضهن مبكراً، واكتسب العشب سمعة كبيرة كمسكن ومدر للطمث.

ومنذ ذلك الحين، استعملت حشيشة الدينار، ليس فقط في الشاي، ولكن أيضاً في الوسادات، حيث إن عطر العشب الدافئ يُعتقد أنه يجلب النوم.

وفي القرن ١٧، أوصى العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر باستعمال العشب في إزالة إعاقة الكبد والطحال، وفي تطهير الدم، والمساعدة على معالجة مرض الزهري الفرنسي، وإدرار الطمث عند النساء.

أكثر من مسكن

وفي هذه الأثناء كان سكان أمريكا الأصليون يستعملون النوع الأمريكي من حشيشة الدينار كمسكن ومساعد على الهضم. وفي القرن ١٩، اعتبر الانتقائيون في أمريكا (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) حشيشة الدينار مساعدة على الهضم، وعلاجاً للهذيان الارتعاشي. ولم يتأثر الانتقائيون بشهرة العشب كمهدئ، فقد حذروا من فشله في أغلب الأحيان.

ومازال العشب مدرج كمهدئ في دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) من سنة ١٨٣١م إلى ١٩١٦م. وخلال القرن ١٩، كان العشب مكوناً شائعاً في كثير من الأدوية المركبة، مثل هوب بيترز Hop Bitters، وهو مقو عشبي شائع، به قاعدة كحولية بنسبة ٣٠٪، وكان شعاره الإعلاني نموذجاً لمزاعم الدواء المسجل قبل عصر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA: "تناول الهوب بيترز ٣ مرات يومياً لتتخلص من فواتير حساب الأطباء".

وفي أثناء خمسينيات القرن ٢٠، كان موسيقيو الجاز الذين يدخنون الماريجوانا (القنب الهندي) يسمون بمدمني المخدرات، وكان يقال: إن العشب يجعل مستعمليه يقفزون إلى أعلى. ينتمي العشب من الناحية النباتية للماريجوانا لكن تدخين العشب لا يسبب السكر.

يوصي العشابون المعاصرون بحشيشة الدينار أساساً كمهدئ ومخدر ومساعد على الهضم.

الاستعمالات العلاجية

كانت شركات الخمور القديمة تعرف ما تفعله بالضبط، عندما قاموا بإضافة حشيشة الدينار إلى البيرة كمادة حافظة، فالعشب يحتوي على مادتين كيميائيتين: الهيوميولون واللوبيولون، وهاتان المادتان تقتلان البكتريا التي قد تتسبب في إفساد الأطعمة والبيرة.

العدوى: تساعد المواد الكيميائية الموجودة في العشب على منع العدوى البكتيرية في الإنسان. وبرغم أن العشب لا يصنف كمضاد حيوي رئيسي، إلا أنه يعتبر إسعافاً أولياً فعالاً في الحديقة.

وأوضحت إحدى الدراسات المعملية أن العشب له تأثير فعال ضد البكتريا المسببة لمرض السل، مما يعير بعض التصديق لأحد الاستعمالات الصينية التقليدية للعشب.

الأرق، والقلق: ظل العلماء لفترة طويلة ينظرون بسخرية إلى الشهرة العريضة التي نالها العشب نتيجة استخدامه كمهدئ. وفي عام ١٩٨٣م، اكتشف العلماء وجود مادة مهدئة في النبات، هذه المادة موجودة بكمية ضئيلة في الأوراق الخضراء، ويزيد تركيزها عندما يجف العشب ويشيخ. فإذا كنت تريد استعمال العشب كمهدئ، فعليك بالعشب الجاف القديم.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال حشيشة الدينار لعلاج حالات القلق واضطرابات النوم.

متاعب الهضم: طبقاً للأبحاث الفرنسية، فإن العشب يعمل على ارتخاء العضلات الملساء المبطنة للقناة الهضمية، وهذه النتائج توافق الاستعمال التقليدي للعشب كمضاد للتقلصات.

شئون صحة المرأة: استنتج الباحثون الألمان وجود مادة كيميائية في العشب مشابهة لهرمون الإستروجين الأنثوي، والذي قد يساعد على فهم بعض التغييرات الحيضية التي تطرأ على النساء اللاتي يجمعن العشب. وهناك دراسات أخرى تعارض تلك النتائج، وتبقى القضية معلقة بين الطرفين دون حسم.

توصيات الوصفة العلاجية

للمساعدة على الوقاية ضد العدوى، وتجنب متاعب الهضم، يمكنك استخدام العشب الأكثر ينوعاً. ولعلاج الأرق، استخدم العشب الجاف المسنّ.

لعمل النقوع، استعمل ملعقتين صغيرتين من العشب لكل كوب ماء مغلي، وتنقع لمدة ٥ دقائق. تناول حتى ٣ أكواب يومياً. للعشب مذاق حار مع مرارة مقبولة.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

ولعلاج حوادث الحديقة العرضية البسيطة، قم بكبس بعض الأزهار المسحوقة على الجروح والخدوش لحين قيامك بتطهيرها وتضميدها بعد ذلك.

لا تعطِ حشيشة الدينار لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

يتعرض بعض قاطفي العشب إلى طفح جلدي يسمى "التهاب الجلد الناشئ عن الحساسية لحشيشة الدينار". وماعدا ذلك، فليس هناك تقارير تشير إلى أي أذى قد يسببه استعمال العشب.

وفي حالة ما إذا كان العلماء الألمان محقين بشأن احتواء العشب على مواد كيميائية شبيهة بالإستروجين، فعلى السيدات الحوامل أو المصابات بسرطان الثدي المعتمد على الإستروجين ألا يستخدمن العشب.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA حشيشة الدينار إلى قائمة الأعشاب الآمنة الاستعمال بشكل عام. بالنسبة للبالغين –باستثناء الحوامل أو المرضعات– والذين لا يتعاطون أي مهدئات أخرى، فإن العشب يعتبر آمناً، طالما كانت تستخدم في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض –التي من أجلها استعملت العشب– بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

حشيشة الدينار عشب راتنجي، مكسو بالشعر، متسلق، يشبه العنب. ينبت في بافاريا وألمانيا، وفي الشمال الغربي للمحيط الهادي في مناطق تسمى هوب ياردس Hop Yards. وقد يبلغ طول العشب الناضج حوالي ٢٥ قدماً.

ويمكن لحشيشة الدينار أن تنمو من البذور، ولكن أغلب المزارعين يستعملون العقل الجذرية التي تؤخذ في الربيع أو الخريف. وتزرع هذه الجذور في مجموعات، ٣ جذور لكل مجموعة، ويفصل بينها بمسافات، ١٨ بوصة لكل واحدة.

ويحتاج العشب إلى تربة رطبة، خصبة، محروثة جيداً، كما يحتاج إلى ضوء الشمس الساطع، وإلى السقي المستمر.

ويتم جمع الأزهار الأنثوية في الخريف عندما يصبح العشب أكثر صلابة، وتتلون بلون الكهرمان، ثم يغطى بالرماد الأصفر، ويتم تجفيفه في فرن لا تزيد درجة حرارته عن ١٥٠°ف.

حشيشة الملائكة

ملاك في عشب



العائلة: الخَيْمِيّات؛ تتضمن أيضاً الجزر، البقدونس، الكرفس، الشمار، الشبت

يعرف أيضاً باسم: كرفس الناقع، البقلة الرئيس؛ في الصين، دانج جوي، دونج كوى

الأجزاء المستخدمة: الجذور، الأوراق، البذور

لعبت حشيشة الملائكة Angelica بطولها وجاذبيتها اللافتة للنظر دوراً في الطب والسحر لآلاف السنين. ولكن الأنواع التي استخدمت في العلاج العشبي الصيني والغربي اختلفت عن بعضها البعض مما أدى إلى اختلاف القيمة العلاجية للعشب أيضاً.

كان لحشيشة الملائكة الأوروبية دور محدود في الغرب على عكس حشيشة الملائكة الصينية والتي أطلق عليها دانج جوي، والتي اعتبرت لفترة طويلة عشب أمراض النساء. حقاً، هناك خلاف حول هذا الادعاء، ولكنْ الباحثين الغربيين استعجلوا في اعتبار حشيشة الملائكة الصينية عديمة القيمة الطبية.

التاريخ العلاجي

في أسيا، حيث استخدمت حشيشة الملائكة الصينية منذ بزوغ التاريخ، اعتبر العشب دائماً المنشط الأول للحيض، متاعب سن اليأس، مشاكل المرأة الصحية الأخرى. مازال الممارسون التقليديون الصينيون والأيورفيديون الهنود يصفونه لعلاج أمراض النساء، والتهاب المفاصل، وآلام البطن، والبرد، والأنفلونزا.

اعتبرت حشيشة الملائكة الأوروبية عشباً سحرياً لأكثر من ١٠٠٠ سنة، فجعل منها الفلاحون قلادات لأبنائهم لحمايتهم من المرض والسحر. اكتسبت حشيشة الملائكة سمعة أنها العشب الوحيد الذي لا تستخدمه الساحرات، ووجوده في حديقة امرأة أو خزانتها يعد وقاية من هجوم السحر.

خلال القرنين ١٦ و ١٧، كان عصير جذور حشيشة الملائكة مختلطاً بأعشاب أخرى، مكوناً ما يسمى "ماء الراهب". وكان يعتقد أن هذا الشراب يعالج الصداع، ويحدث استرخاء، ويطيل العمر، ويحمي من السم وسحر الساحرات.

في عام ١٦٦٥م، هلكت معظم أوروبا نتيجة الطاعون الدَّبْلي. وتروي الأساطير أن راهباً حلم أنه التقى بملاك، والذي أراه عشباً يستطيع أن يعالج هذا البلاء؛ كان هذا العشب (حشيشة الملائكة)، التي سماها الراهب

بهذا الاسم تكريماً للملاك الذي رآه في حلمه. منذ ذلك الحين، التصق الاسم بالعشب وأدخل مشروب حشيشة الملائكة في أدوية الطاعون الإنجليزية الرسمية؛ وتم تطويره بواسطة كلية الأطباء الملكيين بلندن، وأطلق عليه "وصفة الملك الممتازة للطاعون".

لا يعطي التاريخ رأياً قاطعاً في مدى كفاءة هذه "الوصفة الممتازة"، ولكن قد يكون حلم الراهب القديم نبوءة. الطاعون الدبلي هو مرض بكتيري، وقد أثبت العلم الحديث أن حشيشة الملائكة تحتوي على بعض المواد المضادة للبكتريا.

اشتهرت حشيشة الملائكة الأوروبية خلال القرن ١٧ كعلاج للبرد وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى. وحيث إن سيقان العشب مجوفة، فإن ذلك يسمح للهواء بالمرور خلالها. وتبعاً لنظرية الإمضاءات -الاعتقاد الذي ساد في العصور الوسطى أن الشكل الخارجي للعشب يحدد فوائده- فالنباتات مجوفة السيقان تعد مفيدة لأمراض الجهاز التنفسي.

عندما وصل المستعمرون الأوروبيون إلى أمريكا الشمالية، وجدوا قبائل الأمريكيين الأصليين يستخدمون حشيشة الملائكة الأمريكية بنفس الطريقة التي يستخدمها معالجوهم بالنسبة للأنواع الأوروبية لعلاج أمراض الجهاز التنفسي، خاصة السل. ثم أخذ المستعمرون بعد ذلك في استخدام الكميات الكبيرة منه لإحداث الإجهاض. في القرن ١٩، أوصى الأطباء الانتقائيون الأمريكيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) بحشيشة الملائكة للحموضة، سوء الهضم، الالتهاب الشعبي، التيفود، الملاريا.

الاستخدامات العلاجية

على عكس ما ترويه الأسطورة، فإن عشب حشيشة الملائكة لا ينقذ البشرية من الأوبئة، ولكن النوع الصيني من العشب قد نال كماً لا بأس به من الخلاف. تظهر إحدى الدراسات أنه مفيد لمتاعب سن اليأس، في حين تجد دراسة أخرى أنه لا جدوى من ذلك. في نفس الوقت، فإن الاستخدامات التقليدية لحشيشة الملائكة الأوروبية لم يثبت دقة أيٍ منها علمياً.

ينصح العشابون المعاصرون باستخدام حشيشة الملائكة لعلاج اضطرابات الهضم وإزالة المخاط، وهذه الاستعمالات لها بعض الصحة.

متاعب سن اليأس: أجريت الدراسة -التي أثبتت بعض فوائد حشيشة الملائكة الصينية لاضطرابات سن اليأس- بواسطة باحثي الجمعية الوطنية لطب العلاج بالطبيعة في بورتلاند، وأوريجون، وجامعة باستير، ومدرسة طب العلاج بالطبيعة في كينمور في واشنطن. أعطى الباحثون ١٣ امرأة انقطع حيضهن إما أقراصاً خالية من المواد الفعالة، وإما تركيبة عشبية صينية من دانج جوي (حشيشة الملائكة) وجذور عرق السوس وأوراق الزعرور البري وجذور الأرقطيون وجذور اليام البري. وبعد ٣ أشهر، سجلت النساء اللاتي تناولن التركيبة العشبية ارتياحاً ملحوظاً.

وفي دراسة مشابهة قام بها باحثو المركز الطبي قيصر بيرمانينت في أواكلاند-كاليفورنيا، تم علاج ٧١ امرأة في سن اليأس بحشيشة الملائكة الصينية لمدة ٣ أشهر. هذه المرة لم يظهر تحسن يذكر لهؤلاء النساء.

انتقد خبراء طب الأعشاب الصينية دراسة قيصر بيرمانينت؛ حيث إنها استخدمت دانج جوي فقط. فلم يسبق استخدام حشيشة الملائكة (دانج جوي) وحدها في طب الأعشاب الصيني، ولكنها تضاف إلى تركيبات عشبية أخرى كما حدث في الدراسة الأخرى.

الأمراض التنفسية: كنقطة تحسب لنظرية الإمضاءات، أوضح الباحثون الألمان أن حشيشة الملائكة تحدث استرخاء للممرات الهوائية، مما يوحي أنها قد تكون ذات قيمة في علاج البرد، والأنفلونزا، والالتهاب الشعبي، والربو.

متاعب الهضم: اكتشف نفس العلماء الألمان أن حشيشة الملائكة تحدث استرخاء في الأمعاء. قد يضفي هذا بعض التأييد للاستخدام التقليدي للعشب في علاج مشاكل الهضم.

التهاب المفاصل: ذكر العلماء اليابانيون في مقالاتهم أن لحشيشة الملائكة أثراً مضاداً للالتهاب، لذلك ربما يكون هناك شيء يذكر يرتبط بالاستخدام التقليدي لحشيشة الملائكة الأسيوية في علاج التهاب المفاصل.

تحت التجربة

أشارت أبحاث أولية من الصين إلى أن حشيشة الملائكة الصينية تزيد عدد كريات الدم الحمراء، مما يعني أنه يوماً ما قد يكون العشب مفيداً في علاج فقر الدم. وسيزيد ذلك من قيمته في علاج تقلصات الحيض؛ حيث إنه سيساعد كذلك على تعويض الجسم عن كمية الدم المفقود شهرياً. سجل باحثون أسيويون أن حشيشة الملائكة الصينية تزيد قدرة الدم على التجلط. إذا كان ذلك صحيحاً، فسيكون هذا خبراً جيداً لمرضى سوء التجلط. يعني ذلك أيضاً أن أي مريض بالقلب يجب أن يتجنب هذا العشب. زيادة التجلط قد تؤدي إلى نقص الإمداد الدموي إلى القلب، مما قد يسببَ –في بعض الأشخاص– أزمة قلبية.

اكتشف الصينيون أيضاً أن حشيشة الملائكة الصينية تحسن وظائف الكبد في مرضى تليف الكبد، أو التهاب الكبد المزمن. مع ذلك، فأبحاثهم أولية، ولا توجد توصيات محددة في هذا الوقت عن استخدام حشيشة الملائكة لأمراض الكبد.

توصيات الوصفة العلاجية

إذا أردت استخدام حشيشة الملائكة كعلاج لمشاكل أمراض النساء، فارجع إلى متخصص علاج بالأعشاب الصينية ليصف لك تركيبة متعددة الأعشاب لذلك.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال حشيشة الملائكة الأوروبية لعلاج فقدان الشهية، اضطراب المعدة، الانتفاخ فقط.

هناك العديد من الوسائل لتحضير هذا العشب، بحسب ذوقك الشخصي. لعمل منقوع، استخدم ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق، أو البذور تضاف لكوب ماء مغلي. انقعه لمدة ١٠–٢٠ دقيقة، ثم قم بتصفيته إذا أحببت.

لعمل مغلي، ضع ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور على كوب ماء وسخنه للغليان، ثم دعه يغلي بهدوء لمدة دقيقتين، ثم ارفعه من على النار، واتركه لمدة ١٥ دقيقة، وصفه إذا أحببت. تناول حتى كوبين منه يومياً. لمغلي حشيشة الملائكة طعم لاذع.

لصناعة صبغة منزلية، استعمل نصف إلى ملعقة صغيرة حتى مرتين يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ حشيشة الملائكة لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

لم يظهر أبداً أن أحدثت حشيشة الملائكة انقباضات رحمية، ولكن نظراً لاستخدامها التقليدي لإحداث الحيض والإجهاض، فمن الأفضل عدم تناول كميات علاجيه منها من قبل الحوامل أو المقبلات على الحمل.

تحتوي حشيشة الملائكة على السورالين

Psoralens، وهي مادة كيميائية قد تسبب حدوث طفح جلدي للذين يتناولونها؛ هذا التفاعل يسمى "حساسية الضوء". قد يحفز السورالين أيضاً نمو الأورام مما دفع كتاب إحدى المقالات في مجلة Science إلى النصح بعدم تناول حشيشة الملائكة بصورة داخلية.

من ناحية أخرى، أظهرت دراسة على الحيوان أن حشيشة الملائكة تكون ألفا-أنجيليكا لاكتون الذي له أثر مضاد للسرطان. إذا كان هناك دور لحشيشة الملائكة في مرض السرطان، فهو لا يزال غير واضح. من الأفضل على الأشخاص الذين أصيبوا بالسرطان عدم تناول العشب حتى تُجاب الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع.

جذور حشيشة الملائكة الطازجة سامة، ولكن عند جفافها يختفي الضرر. يجب على بستانيي الأعشاب التأكد من تجفيف الجذور قبل استخدامها.

أخيراً، ما لم تكن متخصصاً في مجال النبات، فلا تحاول جمع حشيشة الملائكة من البرّية، فمن السهل الخطأ بينها وبين شوكران الماء الذي يعد نباتاً شديد السمية.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA حشيشة الملائكة ضمن قائمة الأعشاب الآمنة بشكل عام. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين لا يعانون من السرطان، أو الأزمات القلبية، أو حساسية الضوء، تعتبر حشيشة الملائكة آمنة في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

تزهر حشيشة الملائكة في حوالي ٨ مايو، وهي تنمو حتى طول ٨ أقدام، وتشبه الكرفس -لذلك أطلق عليها كرفس المناقع- وهي ثنائية الحول، وتموت بعد إنتاج البذور. وتزرع باستخدام البذور أو أجزاء من الجذور. فترة حياة البذور قصيرة نسبياً، حوالي ٦ أشهر، ولكن قد تطول بحفظها في الثلاجة إلى سنة. قد يحتاج الإنبات إلى شهر. ابذر حشيشة الملائكة في الخريف أو الربيع على عمق نصف بوصة في تربة محضرة جيداً. افصل النبات بأبعاد قدمين من كل الجهات.

تزدهر حشيشة الملائكة في تربة خصبة ورطبة وجيدة الصرف وحمضية نوعاً ما. وهي تفضل الظل النسبي. يمكن حصاد الأوراق في خريف العام الأول، بينما تحصد الجذور في خريف أو ربيع العام الثاني.

حشيشة الملائكة لا تعد عشباً من أعشاب المطبخ، ولكن تعطي الأوراق الطازجة نكهة ساحرة للحساء والسلطة. لها شذا عطري ومذاق دافئ غامض الجمال. أولاً، يذكر بمذاق العرعر، ثم يترك طعماً مراً ثانياً. يمكنك تناول الساق المبخرة مع الزبدة وتعطي الساق المفرومة نكهة خاصة للحم المشوي.

الحلبة

التحكم في الكوليسترول



العائلة: القَرْنيّات، تتضمن أيضاً الفول، الحمص

يعرف أيضاً باسم: القش الإغريقي

الأجزاء المستخدمة: البذور

لعبت الحلبة Fenugreek دوراً كبيراً في العلاج بالأعشاب منذ قديم الزمن وحتى القرن ١٩، حتى إنها وجدت في مقبرة الملك توت عنخ آمون الذي توفى في عام ١٣٢٣ ق.م.

ورغم أن الحلبة أصبحت من الأعشاب الهامشية، فقد زادت أحوال العشب -صاحب المزيج الغريب الطعم بين لذوعة شراب الكرفس والقيقب- ازدهاراً مؤخراً. تساعد الحلبة على تقليل نسبة الكوليسترول ونسبة سكر الدم في مرضى السكر.

التاريخ العلاجي

كان نبات الحلبة يستخدم لعلاج الحيوانات المريضة قبل أن تصبح حبوبه علاجاً شعبياً لأمراض البشر بفترة طويلة. مزج الإغريق علف الحيوانات الذي أتلفه الفطر أو الحشرات بالحلبة لجعل مذاقه أفضل. وقد اكتشفوا بهذه الطريقة أن الخيول والماشية المريضة تأكل الحلبة ولا شيء سواها. تبنى المصريون والرومان بعد ذلك عشب الإغريق الذي أصبح الحلبة بعد ذلك.

تستخدم اليوم الحلبة على نطاق واسع كمكسب طعم لغذاء الماشية والخيول. مازالت بعض الحظائر تعتمد على الحلبة لتشجيع الماشية المريضة على الأكل.

مع انتشار الحلبة حول البحر المتوسط تعلم الأطباء القدماء أن بذورها تحتوي على كمية كبيرة من نوع خاص من الألياف يسمى ميوسيلاج Mucilage. عند مزج هذه المادة مع الماء، تتكون مادة هلامية تلطف الأنسجة الملتهبة أو المستثارة. وضع الأطباء المصريون الحلبة في مراهم لعلاج الجروح والخراريج. كما أوصوا باستخدام العشب داخلياً لعلاج الحمى، شكاوى الجهاز الهضمي والتنفسي. استخدم أبقراط والإغريق القدماء والرومان العشب بصورة مماثلة.

أوصى المعالجون الصينيون باستخدام الحلبة لعلاج الحمى، والفتاق، ومشاكل المرارة، وآلام العضلات، وحتى الضعف الجنسي.

في الهند، حيث تعد الحلبة ضمن خلطة الكاري

للتوابل، وصفها الأطباء الأيورفيديون لعلاج التهاب المفاصل، والتهاب الشعب الهوائية، واضطرابات الهضم.

أكلت الهنديات الحلبة لزيادة إدرار اللبن. كما استخدمت السيدات العرب من ليبيا إلى سوريا حبوب الحلبة المحمصة لتساعدهن على زيادة الوزن ولتكبير حجم الثدي، لإكسابهن صفات الجمال.

تعد الحلبة العلاج العشبي الوحيد الذي استخدم كسلاح في الحرب. في أيام احتلال الرومان للقدس (٦٦–٧٠م)، أمر الجنرال فازباسيان (والذي أصبح إمبراطوراً) جنوده بتسلق الجدران المهيبة للمدينة. كان الدفاع المثالي ضد هذا الهجوم هو صب الماء أو الزيت المغلي على المهاجمين وسلالمهم. وحسب ما يروى، فإن المدافعين عن المدينة أضافوا الحلبة لزيتهم لجعله أكثر زلاقة مما يمنع الرومان من التسلق كلما حاولوا تسلق سلالمهم.

ومع حلول القرن ٩، نشر البنيديكتيون، والذين كانوا بستانيي أعشاب متميزين، الحلبة في أنحاء أوروبا. ومنذ ذلك الوقت، وهي تستخدم على نطاق واسع في العلاج الشعبي كما كانت تستخدم بين القدماء لعلاج الجروح، الحمى، أمراض الجهازين الهضمي والتنفسي.

جلب المستعمرون الأوائل الحلبة إلى أمريكا الشمالية واستخدموها كعلف وكعلاج شعبي، حيث اكتسبت السمعة كعلاج لمتاعب الطمث وسن اليأس. أصبح العشب مكوناً محورياً في تركيبة "ليديا بيكهام" للخضراوات، والتي تعد أكثر الأدوية شعبية لعلاج "ضعف المرأة"، لمتاعب الطمث وسن اليأس في القرن ١٩. ادعى المصنعون أن تركيبتها هي "أعظم اكتشاف طبي منذ فجر التاريخ". استشاطت السلطات الصحية غضباً، ولعب صياحهم المستمر دوراً في صياغة القوانين المنظمة لادعاءات الأدوية التي تقيمها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA.

ينصح العشابون المعاصرون باستخدام كمادات ولصقات الحلبة لعلاج الجروح، والبثور، والطفح الجلدي. وقالوا إن الغرغرة بحلبة دافئة ترطب التهاب الحلق. كما نصحوا باستخدام العشب داخلياً لعلاج السعال، والتهاب الشعب، وشكاوى الحيض وانقطاع الطمث. كما يقتنع البعض أن أكل الحلبة، خاصة البراعم، يزيد من حجم الثدي لدى النساء.

تستخدم الحلبة اليوم بصورة واسعة في الولايات المتحدة كمصدر لتقليد طعم القيقب.

الاستخدامات العلاجية

أيد العلم الحديث بعض الاستخدامات التقليدية للحلبة، ولكن أهم الفوائد المحتملة للعشب لم تظهر للنور إلا مؤخراً.

ارتفاع الكوليسترول: قام الباحثون في كلية إس إن الطبية بجامعة أكرا في الهند بقياس معدل الكوليسترول في ٦٠ شخصاً لم يتعاطوا أي علاج لتخفيض الكوليسترول في الدم من قبل. ثم تم توجيه المشاركين لتناول صحن من مرقة تحتوي على أونصة واحدة من مسحوق بذور الحلبة قبل الغداء والعشاء يومياً.

بعد ٤ أسابيع من تناول أونصتين من مسحوق بذور الحلبة يومياً، أظهر المشاركون بداية انخفاض في مستوى الكوليسترول في الدم. بعد ٢٤ أسبوعاً، انخفض متوسط الكوليسترول في الدم بمعدل ١٤٪. يقل خطر الإصابة بالأزمة القلبية بمعدل ٢٪ لكل انخفاض في الكوليسترول بمعدل ١٪. على ذلك فإن خطر الإصابة بالأزمة القلبية بين المشاركين في هذه الدراسة قد انخفض بمعدل ٢٨٪.

لم تحدث ملعقتان صغيرتان (٥ جم) من مسحوق حبوب الحلبة يومياً –في دراسة أخرى– على مدى ٣ أشهر أي فرق في معدل الكوليسترول لدى ٣٠ شخصاً معدلات الكوليسترول لديهم طبيعية. مع ذلك، فقد قللت نفس الجرعة ولنفس الفترة معدل الكوليسترول بصورة

ملحوظة في ٣٠ شخصاً كان معدلات الكوليسترول لديهم مرتفعة.

مرض السكر: في نفس الدراسة الهندية، كان كل المشاركين مصابين بمرض السكر النوع II (غير المعتمد على الإنسولين). قلل تناول أونصة واحدة من مسحوق حبوب الحلبة يومياً ليس فقط معدل الكوليسترول بالدم بل معدل السكر بالدم أيضاً. أظهرت دراسة هندية أخرى نفس النتائج. تلك الدراسات التي أجريت على الحيوان أظهرت أن الحلبة تقلل معدل سكر الدم بها.

التهاب الحلق: قد يساعد الميوسيلاج المرطب في الحلبة على تهدئة آلام احتقان الحلق، السعال، وكذلك سوء الهضم البسيط.

الجروح: يرطب الميوسيلاج الموجود في الحلبة كذلك الجروح البسيطة. وافقت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) على الاستعمال الخارجي للحلبة في علاج الجروح.

شئون صحة المرأة: تحتوي الحلبة على مادة ديوسجينين المشابهة للهرمون الأنثوي الإستروجين. يسبب الإستروجين تجمع السوائل وينشط نمو أنسجة الثدي، والذي يعزى إليه زيادة الوزن وكبر حجم الثدي لدى مستخدمات حبوب منع الحمل.

اكتشاف الإستروجين النباتي في الحلبة يرجح أن العشب قد يستخدم في العلاج التعويضي الهرموني لعلاج فورات الحرارة المصاحبة لانقطاع الطمث. يؤيد محتوى الحلبة من فيتوإستروجين Phytoestrogen الاستخدام القديم للحلبة بين العرب لزيادة الوزن وكذلك استخدامه الشعبي في أمريكا لزيادة حجم الثدي.

لاحظ جيمس ديوك، أستاذ وخبير العلاج العشبي المتقاعد بوزارة الزراعة الأمريكية ومؤلف عدة مراجع مرموقة في العلاج بالأعشاب، أن براعم الحلبة تحتوي على كمية أكبر من الديوسجينين مقارنة بالحبوب. وقد أوصى بالبراعم للنساء الراغبات في تكبير حجم أثدائهن بدون جراحة، وقد قال إنه قد وصلته عدة خطابات شكر من مستخدمات نصائحه.

التهاب المفاصل: اكتشفت الأبحاث البلجيكية وجود أثر مضاد للالتهاب بسيط في الحلبة. أيد ذلك دور العشب التقليدي في علاج التهاب المفاصل، الجروح، الحالات الالتهابية الأخرى.

توصيات الوصفة العلاجية

استخدم مغلياً للحلبة للحصول على فوائدها العلاجية المتعددة: علاج احتقان الحلق، تخفيف متاعب الطمث وسن اليأس، احتمال إزالة آلام التهاب المفاصل. قد تجرب العشب أيضاً لخفض معدل الكوليسترول في الدم، أو محاولة التحكم في سكر الدم، إلى جانب العلاج المعتمد للسكر وتحت إشراف الطبيب.

لعمل مغلي لاذع بطعم القيقب، اغلِ ملعقتين صغيرتين من الحبوب المطحونة في كوب ماء برفق، لمدة ١٠ دقائق، ثم صفه. تناول حتى ٣ أكواب يومياً. لتحسين المذاق، أضف السكر أو العسل أو الليمون أو النعناع.

كصبغة منزلية، خذ ربع إلى نصف ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الجرعات العلاجية من الحلبة لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

يجب على الحوامل عدم استخدام الحلبة، حيث إنها منشطة للرحم.

توصيات الاستخدام الصحيح

تعد الحلبة ضمن قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب التي تعد آمنة بشكل عام. الحلبة آمنة للبالغين غير الحوامل أو المرضعات عند استخدامها في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الحلبة نبات حولي يصل حتى ١٨ بوصة، ويشبه القرنفل الكبير. لها أوراق ثلاثية الفلقة وأزهار بيضاء مثلثة وتشبه البسلة، والتي تنتج براعم الحبوب المميزة لعائلة البقوليات. تشبه براعم حبوب الحلبة المنجل، ويصل طولها إلى بوصتين، وتحتوي على ١٠-٢٠ حبة حلبة ناعمة وبيضاوية وإلى حد ما مسطحة.

ابذر الحبوب بعد انقضاء خطر الصقيع وبعد أن تصل درجة حرارة التربة إلى ٥٥°ف. ابذرها في أي تربة في منطقة تصلها الشمس المشرقة. يستغرق التبرعم بعض الأيام. لا تغمر النبات بالماء منعاً لتعفن الجذور.

يزهر النبات في حدود ٣ أسابيع، وتظهر الحبوب بعد ٣ أسابيع أخرى. احصد البراعم بعد تمام التكون، ولكن قبل بداية تكسرها. ارفع الحبوب وجففها في الشمس.

خاتم الذهب

مضاد حيوي قوي



العائلة: الشَقِيْقِيّات؛ تتضمن أيضاً الحوذان، العائق، الفاونيا

يعرف أيضاً باسم: الجذر الأصفر، البقون الأصفر، الكركم الهندي، الصبغة الهندية، جذور الصفراء، جذور العين، الجذر الذهبي، عشبة الفقراء، عين البلسان

الأجزاء المستخدمة: الجذوير، الجذور

يعتبر خاتم الذهب Goldenseal منتشراً وفعالاً في نفس الوقت. يضمن هذا المزج في الحقيقة إثارة الجدل. لذلك، يجب أن لا يفاجئك أن يعتبره بعض العشابون المعاصرون أحد أكثر الأعشاب فائدة، بينما مازال العديد من السلطات العلمية تستشهد بصيدلي كتب عام ١٩٤٨م أن للعشب "القليل -إذا وجد- من الأغراض ذات القيمة" وقد يسبب "الوفاة نتيجة شلل تنفسي أو سكتة قلبية".

عند عمل موازنة، لا يوجد سبب للتحذير. قد يكون خاتم الذهب نافعاً رغم احتمال وجود آثار ضارة. العشابون الذين يستخدمونه بأمان وحرص يمكنهم الحصول على المزايا العديدة لطاقاته العلاجية.

التاريخ العلاجي

سحق الأمريكيون الأصليون في شمال شرق الولايات المتحدة الجذور الصفراء للختم الذهبي "والتي تعد مصدر معظم أسمائه" واستخدموا العصير الأصفر كصبغة، كما استخدموا العشب علاجياً كغسول للعين (ومن ذلك ذكرت الأسماء "عين البلسان"، "جذور العين") وكذلك كعلاج لجروح الجلد، احتقان الحلق، شكاوى العظم، كمساعد للشفاء من متاعب الوضع (بعد الولادة). مزج قبائل الشيروكي العشب مع دهن الدب لعمل طارد للحشرات.

تبنى المستعمرون الأمريكيون النبات ولكن لم يستخدموه على نطاق كبير حتى القرن ١٩ حيث قام صمويل تومسون مؤسس العلاج العشبي التومسوني بتوزيعه كمطهر. لم يحب تومسون الاسم الهندي للعشب "الجذور الصفراء". لذلك، غيره إلى خاتم الذهب، جامعاً "ذهبي" من لونه و"ختم" من الندبات الدائرية التي يتركها كل عام يمر على ساق النبات. اعتقد تومسون أن هذه الندبات تشبه الأختام الشمعية الدائرية التي كانت تستخدم لحفظ الرسائل المتبادلة، خاصة في الأيام التي سبقت المظاريف ذات الصمغ.

بطل الطب التومسوني من الاستخدام مع حلول الحرب الأهلية ولكن أطباء القرن ١٩ الانتقائيين الأمريكيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) تبنوا العشب،

أطلقوا عليه هيدراستس Hydrastis مثل اسمه اللاتيني، وزادوا من استخدامه بصورة كبيرة. وصفوه خارجياً لعلاج البواسير، الشرخ الشرجي، التهاب الملتحمة، الإكزيما، البثور، الجروح. كما أوصوا به داخلياً لعلاج البرد، التهاب اللوزتين، الدفتريا، مشاكل الرحم، نزيف بعد الولادة، أمراض الهضم، كمقوي في حالات النقاهة بعد الأمراض المستعصية.

عايش العشب الذهبي عصراً ذهبياً بعد الحرب الأهلية. كان خاتم الذهب يدخل في مكونات عدد كبير من الأدوية الفعالة وبشكل خاص الاكتشاف الطبي الذهبي للدكتور بيرس، وهو مقو شعب. زاد الطلب على العشب زيادة كبيرة، وقفز سعره إلى دولار للرطل، مما جعله تقريباً في نفس سعر أغلى الأعشاب العلاجية في أمريكا (الجنسنج).

بينما كان الجنسنج يصدر إلى الصين، كان خاتم الذهب باقياً في الولايات المتحدة. ولكن كما حدث للجنسنج، حدث له، فقد تم جمعه إلى درجة أنه كاد أن ينقرض.

مع مرور الوقت، اكتسب خاتم الذهب بعض السمعة العلاجية للجنسنج، مثل علاج لكل الأمراض، مقوي لإطالة العمر (ومنه أحد الأسماء الشعبية للعشب "جنسنج الرجل الفقير"). كان العشب ضمن قائمة القوابض والمطهرات في دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) خلال الفترة ١٨٣١-١٩٣٦م. وفي كتاب National Formulary، مرجع الصيادلة من عام ١٩٣٦م حتى عام ١٩٦٠م، حيث أبعدته المضادات الحيوية المعاصرة.

مازال خاتم الذهب مفضلاً بين العشابين. في نهاية الأربعينيات من القرن ٢٠، وصف "جيثرو كلوس" العشب في كتابه Back to Eden "أحد أعظم العلاجات في كل مملكة الأعشاب... علاج حقيقي لكل شيء".

يوصي العشابون المعاصرون باستخدام خاتم الذهب خارجياً كمطهر لتنظيف الجروح، لعلاج الإكزيما، الدودة الشريطية، قدم الرياضيين، الحكة، التهاب الملتحمة. كما وصفوه داخلياً لحالات اضطراب الهضم، البرد، كغسول، لإيقاف زيادة الحيض، نزيف الرحم بعد الولادة. مع ذلك، فالمعظم يحذر من أن العشب قد يحفز انقباضات الرحم و"زيادة تنشيط الجهاز العصبي".

يعد خاتم الذهب مفضلاً لدى المعالجين المثليين، والذين وصفوا جرعات دقيقة منه لعلاج إدمان الكحول، الربو، سوء الهضم، السرطان، البواسير، مرض الكبد. استمر العشب كعلاج شعبي منتشر كذلك. كتب فارو تيلور في كتابه Hooster Home Remedies عام ١٩٨٥م وهو إحصاء للعلاج الهندي الشعبي، أن خاتم الذهب كان يستخدم بصورة كبيرة كقابض ومطهر لعلاج القرح الأكالة وتشقق الشفاه والعديد من الأغراض الخارجية.

الاستخدامات العلاجية

في نهاية السبعينيات من القرن ٢٠، اعتقد مدمني الهروين أن شاي خاتم الذهب يمنع اكتشاف الأفيون في عينات بولهم. لقد كانوا مخطئين. لا يمنع خاتم الذهب اكتشاف المورفين أو أي عقار آخر في البول. وهو ليس علاجاً لكل شيء.

قرر العلماء أن خاتم الذهب يحتوي على مادتين فعالتين: بربارين، وهيسدراستين. البربارين وهي الأهم مادة فعالة أيضاً في البرباريس. كنتيجة لذلك، فالبرباريس وخاتم الذهب استخدامات متشابهة ومخاطر متشابهة، ورغم أن خاتم الذهب أكثر شعبية وأغلى سعراً يجب أن يجرب محبو "جنسنج الرجل الفقير" البرباريس.

العدوى: يقضي البربارين في خاتم الذهب على معظم البكتريا التي تسبب الإسهال (سلامونيلا،

الإيشيريشيا كولاي، الشيجيلا، الكليبسيلا، وحتى الكوليرا الواوية التي تسبب الكوليرا). في إحدى الدراسات، أعطي ١٦٥ شخصاً مصاباً بالإسهال نتيجة إما الإيشيريشيا كولاي أو الكوليرا إما أقراص خالية من المواد الفعالة أو ٤٠٠ مجم من البربارين عن طريق الفم. بعد ٢٤ ساعة، تم شفاء ٤٣٪ من المجموعة المصابة بالإسهال نتيجة الإيشيريشيا كولاي والذين تعاطوا البربارين مقارنة بـ ٢٠٪ فقد من الذين لم يتعاطوا علاجاً. سبب البربارين تحسناً ملحوظاً أيضاً بين المصابين بالكوليرا. أيدت هذه النتائج التاريخ الطويل للعشب في علاج الإسهال العدوي.

أظهر خاتم الذهب أيضاً فوائد ضد وحيد الخلية الذي يسبب الدوسنتاريا الأميبية جياردا لامبليا. بالإضافة إلى ذلك، فهو يقتل وحيد الخلية الذي يسبب التراكومونياسيس والفطر الذي يسبب العدوى الخميرية "الكانديدا البيضاء". يؤيد ذلك الاستخدام التقليدي للعشب في استخدامه سطحياً كعلاج للعدوى الفطرية.

في السنوات الأخيرة، تم اعتباره مرة أخرى علاجاً لكل الأمراض المعدية. يأخذه العديد من الناس لعلاج البرد والأنفلونزا، إلى حد ما لأنه يوضع مع الإيشيناكا عادة في الصبغات التجارية.

لا يوجد دليل على أن خاتم الذهب فعال ضد الفيروسات التي قد تسبب البرد أو الأنفلونزا. كان خاتم الذهب في كتب الأعشاب الشعبية التقليدية، قد استخدم تقريباً بشكل عام كعلاج بالفم لعدوى الجهاز الهضمي وسطحياً للعدوى البكتيرية والفطرية. تثبت الأبحاث المعاصرة هذه الفوائد ولكن لا يجب أن ينتظر منه تقصير فترة البرد أو الأنفلونزا.

تحسين المناعة: أظهرت الأبحاث أن البربارين -بالإضافة إلى القضاء على بعض الميكروبات- يقوي الجهاز المناعي عن طريق تنشيط الآكلات الكبيرة، وهي كريات الدم البيضاء التي تلتهم الميكروبات المسببة للمرض.

شئون صحة المرأة: قام البربارين بتهدئة الرحم في بعض الدراسات على الحيوانات، مما يؤيد استخدامه التقليدي في إيقاف زيادة نزيف الحيض ونزيف ما بعد الوضع. لذلك، يجب على الحوامل أو المقبلات على الحمل عدم تعاطي هذا العشب. يمكن للنساء اللاتي يعانين من غزارة الحيض تجربته لمعرفة إذا ما كان سينفع.

نزيف ما بعد الوضع هو حالة خطيرة تحتاج علاج اختصاصي سريع. إذا أحببت تجربة خاتم الذهب إلى جوار علاجك الأساسي، ارجعي إلى طبيب الولادة أو القابلة في ذلك.

متاعب الهضم: ينشط العشب إفراز العصارة الصفراوية في البشر، والتي تعني أنه يساعد على هضم الدهون.

تحت التجربة

يدعي بعض المعالجين بالطبيعة أن خاتم الذهب يساعد في إعادة وظائف الكبد والهضم في مدمني الكحول.

أظهرت العديد من الدراسات على مزارع الخلايا أن العشب يساعد في قتل خلايا الأورام مما يؤيد استخدامه التقليدي كعلاج للسرطان. قد يمكن استخدامه مستقبلاً كمكمل للعلاج الكيميائي للسرطان.

توصيات الوصفة العلاجية

للحصول على مزايا خاتم الذهب كمضاد حيوي محتمل أو منشط للجهاز المناعي أو للمساعدة في تقليل غزارة الحيض، اصنع لك منقوعاً أو صبغة من العشب.

لعمل منقوع، استخدم نصف إلى ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور لكل كوب ماء مغلي، انقعه لمدة ١٠ دقائق، ثم صفه إذا أحببت ذلك. تناول حتى كوبين

يومياً. للختم الذهبي طعم لاذع يمكن تحسينه بإضافة العسل، أو السكر، أو الليمون، ومزجه مع مشروب شاي.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى مرتين يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ خاتم الذهب للأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

للمواد الكيميائية في خاتم الذهب أثر متعارض على ضغط الدم؛ قد يخفض البربارين ضغط الدم ولكن الهيدراستين قد يرفعه. يجب على مرضى ارتفاع.ضغط الدم أو أمراض القلب أو السكر أو ارتفاع ضغط العين (المياه الزرقاء) أو مرضى الكلى أو الذي سبق إصابتهم بسكتات دماغية، يجب عليهم توخي الحذر بعدم تناوله. ولكن يمكنك أن تجرب استخدام خاتم الذهب إذا كان لديك جهاز لمتابعة ضغط الدم بالمنزل. وتتابع النتائج، فإذا لم يرفع لك ضغط الدم، يمكنك استخدام الجرعات الموصى بها منه بحرية بعد استشارة الطبيب.

نظراً لارتفاع سعر خاتم الذهب، وكذلك لقدرته فقد أصبح غشه مشكلة منذ أكثر من ١٠٠ سنة. أحد النباتات المغشوشة التقليدية هو Sanguinaria Canadensis. فجذر الدم يكون لونه أحمر عندما يكون طازجاً ولكنه يتحول للأصفر عند جفافه مثل خاتم الذهب، كما أن له نفس المذاق اللاذع.

لجذر الدم أثر مسهل قوي، وقد يسبب في الجرعات الكبيرة دواراً والتهاباً في الجهاز الهضمي وعطشاً حاداً وقيئاً. إذا سبب لك خاتم الذهب إسهالاً أو أياً من تلك الأعراض فتوقف عن تناوله فقد يكون جذر الدم.

قد تسبب الجرعات الكبيرة من خاتم الذهب تهيجاً للجلد والفم والحلق والقيء والغثيان. قد يسبب الغسول بخاتم الذهب تهيجاً للمهبل.

لا توجد تقارير في المؤلفات الطبية عن آثار ضارة ناتجة عن خاتم الذهب، ولكن الهيدراستين ينشط الجهاز العصبي المركزي في الحيوانات، وقد سببت الجرعات الكبيرة بصورة غير معتادة الوفاة نتيجة الشلل التنفسي والسكتة القلبية. لا تستخدم أكثر من الجرعات الموصى بها.

تعليمات الاستخدام الصحيح

صنفت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA خاتم الذهب كعشب غير محدد درجة الأمان. قد يعد العشب آمناً بالنسبة للبالغين –غير المصابين بارتفاع ضغط الدم أو المياه الزرقاء أو سبق إصابتهم بأمراض القلب أو السكتة الدماغية– في حدود الالتزام بالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو تهيج الفم، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض –التي من أجلها استعملت العشب– بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

وصف خاتم الذهب البري في نشرة Endangered Species Rulletin عام ١٩٩٧م بأنه معرض لخطر شديد. اليوم، يتم زراعة العشب لكنه مازال مكلفاً ومازال

الغش يعد مشكلة بالنسبة له.

خاتم الذهب نبات معمر صغير له ساق موبرة قرمزية -تنمو من ريزومات عقدية قصيرة- ولحاء أصفر- بني، وبصيلة صفراء لامعة. أوراق العشب ذات فصوص تشبه أوراق توت العليق، وأزهار خضراء فاتحة تزهر في الربيع وتؤتي ثمراً أحمر برتقالياً. ينمو العشب في البرية من فيرمونت إلى أركنساس إذا كان حظك سعيدا بالقدر الكافي لتجده.

يصعب زراعة خاتم الذهب في الحدائق. يمكن بداية الزراعة من البذور ولكن ذلك يستغرق ٥ سنوات لكي تصبح الجذور ناضجة علاجياً. يوصي معظم الخبراء بشراء ريزومات تبلغ عامين من مشاتل خاصة لكي يمكن حصد الجذور بعد ٣ سنوات.

يجب أن تكون للجذويرات الحية عبقاً جميلاً يشبه عرق السوس. قم بزراعتها في بداية الخريف على عمق بوصة وعلى بعد ٨ بوصات من بعضها البعض. يجب أن تكون التربة مخصبة بالسماد وطحالب الأوراق والرمل ومسحوق العظام. قد يحدث أن لا يظهر النبات قبل الصيف التالي.

يحتاج خاتم الذهب إلى رطوبة وصرف جيد وحوالي ٧٠٪ ظل. وهي تنمو على أفضل صورة تحت غطاء من الأشجار أو صوبات الظل.

احصد الجذور والريزومات في نهاية الخريف بعد أن يقضي الصقيع على القمم النامية. اغسل الجذور وجففها حتى تصبح لامعة ثم اسحقها وخزن مسحوقها في أواني محكمة الغلق.

الخُزامى

العشب الأول للعلاج بالعطور



العائلة: الشَفَويّات؛ تتضمن أيضاً النعناع

يعرف أيضاً باسم: الخزامى الحقيقي، الخزامى الشائك، اللافاندين

الأجزاء المستخدمة: الأزهار

كـان الخزامـى Lavender ينمـو بـوفرة حـول المدينـة السـورية القديمـة "نـاردس" بـالقرب مـن نهـر الفـرات. ونتيجة لذلك، فإن الإغريـق القدامى سموا هـذا العشب بـ"نارد". وكلمة لافانـدر Lavander مشتقة مـن الكلمـة اللاتينية Lavare، والتي تعني التطهير. وكان الخزامى يضاف بكثرة إلى الحمامـات، وكـان يعتـبر أيضـاً مطهـراً للجسم والعقل.

التاريخ العلاجي

منذ أزمنة بعيدة، استعمل الخزامى كمساعد علـى الهضـم والنـوم، ومهـدئ للأشـخاص الـذين يشـكون مـن القلـق والاضطرابات العاطفية. وبسبب تأثيره على تعديل المزاج، فإن الخزامى اعتبر مضاداً للاكتئاب.

وارتدى المزارعون الإنجليز عناقيد أزهـار الخزامـى تحت قبعـاتهم لمنـع الصداع وضـربات الشـمس. وكانـت الأزهار تجفف وتسحق وتوضـع في الوسـائد لعـلاج الأرق. واعتبر الخزامى علاجاً لحب الشباب، والصداع النصفي، ومرض السـكر، والـدوار، والصـداع، وتقلص العضـلات. وحتـى الحـرب العالميـة الأولى كـان الخزامـى -المنقـوع والصبغة- يستخدم لتطهير الجروح.

ولقـرون كـثيرة، اسـتخدم الخزامـى كمكـوّن في الأكياس والأوعية التي تستخدم لتعطير الهواء، وخصوصاً حجـرات التمـريض. وكانـت غصـون الخزامـى توضـع في الدواليب والخزانات لتعطير الملابس ومقاومة العُثّة.

وأثناء العصور الوسـطى، اشـتهر الخزامـى بتـأثيره المثير للشهوة؛ مما جذب الكثير من العشـاق. وكـان يقـال إن نثر ماء الخزامى على رأس العاشق يبقيه مخلصاً أبداً. وهذا التأثير المزعوم ولّد طلباً كبيراً على العشب.

وكانت هناك أيضاً إشاعة منتشـرة أن الصُـل، وهـو نوع من الأفاعي السامة، يعشش في أحراش الخزامى، مما جعل الناس يترددون في جمع العشب. وكان ذلـك خيـالاً محضاً، روّج له على ما يبدو العشابون نظراً لأنه قد ارتفع سعره.

وفي القـرن ١٦، كتـب العشـاب الإنجليـزي جـون

جيرارد في كتابه Herball or Generall Historic of Plantes عن استخدام الخزامى في علاج الشلل الرعاش "إنه يفيد المرضى كثيراً عندما يقومون بالاغتسال بماء أزهار الخزامى، أو بدهان أجسامهم بالزيت المصنوع من الأزهار وزيت الزيتون".

وبعد ٥٠ سنة، وصف نيكولاس كولبيبر الخزامى لعلاج "كل الهموم وآلام الرأس... إنه يقوي المعدة... تناول ملعقتين من ماء الأزهار المقطر يساعد هؤلاء الذين فقدوا أصواتهم على استعادة النطق...".

وفي القرن ١٩ في أمريكا، أوصى الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) بالخزامى كمساعد على الهضم. ومع ذلك، فقد حذروا من الاستعمال المفرط لنقوع الخزامى؛ حيث قد يسبب اضطرابات بالمعدة.

نشأة العلاج بالعطور

أثناء عشرينيات القرن ٢٠، كان صيدلي العطور الفرنسي رينيه موريس جاتيفوس كادحاً في مختبره ليكشف عطراً جديداً. وبينما كان غارقاً في التفكير، وهو يقوم بمزج الزيوت العطرية من الأعشاب المختلفة، حدث انفجار كبير أحرق ذراعه. ومن شدة الألم، دفع ذراعه إلى أقرب سائل بارد أمامه، وكان ذلك وعاءً مملوءاً بزيت الخزامى.

وفوراً، شعر جاتيفوس براحة مفاجئة أذهبت الألم. وبدلاً من عملية الشفاء الطويلة التي كان يعرفها من الحروق السابقة -التي تكون مصحوبة بالاحمرار والسخونة والالتهاب وحدوث البثور والتندب (أثر الحرق)- فإن الحرق شفي بسرعة كبيرة، مع القليل من الإزعاج والتندب. واعتقد صانع العطور أنه ربما قد اكتشف علاجاً قوياً.

وكرس جاتيفوس بقية حياته لدراسة دور الزيوت العطرية في الصحة والشفاء. وفي سنة ١٩٢٨م، نشر كتابه Aromatherapic، والذي صاغ التعبير الذي يستعمل حالياً لوصف النظام العلاجي الذي يتضمن استنشاق زيوت النباتات العطرية، أو تدليك الجلد بها لعلاج المشكلات الجسدية والنفسية.

واليوم، يستعمل المعالجون بالعطور العشرات من الزيوت العطرية، لكنهم مازالوا يعتبرون الخزامى واحداً من أفضلها لعلاج الغضب، والقلق، والحروق، والاكتئاب، وعسر الهضم، والعدوى، والأرق، والتهيج، وآلام العضلات، والجروح.

وينمو الخزامى كنبات للزينة في المناخ المعتدل في كل أنحاء العالم، ولكن يستخدم -تقريباً- كل المحصول التجاري في صناعة العطور، الصابون، منتجات العناية بالشعر. ويستعمل البعض لِيُنكّه الأطعمة مثل الخل، والزيوت النباتية، والجبن، والعسل. وكعكات الخزامى مشهورة في إنجلترا، وفي فرنسا، يعتبر السوربت Sorbet متعة حقيقية في الصيف.

الاستعمالات العلاجية

لم يثبت أن الخزامى يزيد من الرغبة الجنسية، أو يحافظ على إخلاص المحبين، ولكن الأبحاث الحديثة توافق العديد من الاستعمالات الطبية التقليدية للعشب.

والزيت العطري المستخلص من أوراق الخزامى، مركب كيميائي معقد جداً؛ يحتوي على أكثر من ١٥٠ مركباً. وعندما يدهن به الجلد، فإنه يمتص بسرعة، ويمكن كشفه في الدم في أقل من ٥ دقائق.

القلق: أوضحت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن زيت الخزامى يعمل كمهدئ ومضاد للتشنجات، كما أنه يزيد من تأثير الأدوية المهدئة الأخرى. وعند تعريض الفئران لشم الخزامى، تصبح أكثر هدوءاً.

وفي دراسات أجريت في مؤسسة أبحاث الشم والتذوق بشيكاغو، وُجد أن بعض الروائح بما فيها الخزامى تسبب زيادة في أنواع الموجات الدماغية المرتبطة

بالارتخاء، وهذا يؤيد الاستعمالات القديمة للخزامى في علاج القلق والتوتر.

وفي إحدى المستشفيات البريطانية، قسم الباحثون أكثر من ٩٠ مريضاً في وحدات العناية المركزة إلى ٣ مجموعات؛ استعملت المجموعة الأولى العلاج القياسي، والثانية العلاج القياسي بالإضافة إلى العلاج بالتدليك (المساج) لثلاث مرات، أما المجموعة الثالثة فاستعملت العلاج القياسي مع التدليك بزيت الخزامى. وكانت النتيجة وجود انخفاضات مماثلة في مستويات الهرمونات المرتبطة بالضغوط. على أن الأشخاص الذين استعملوا التدليك العطري أبلغوا عن تحسن المزاج أكثر وتخفيف القلق.

وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الخزامى لعلاج القلق والتوتر.

الأرق: في جامعة ليسيستر بإنجلترا، راقب الباحثون عادات النوم في مراكز رعاية المسنين الذين كانوا يستعملون الحبوب المنومة لسنوات طويلة. وخلال الأسبوعين الأولين، أخذ المقيمون الحبوب كالمعتاد. وفي الأسبوعين التاليين، توقفوا عن أخذ العلاج، وفقدوا القدرة على النوم. وفي الأسبوعين الأخيرين، لم يتناولوا أي علاج، لكن تم نثر عطر زيت الخزامى أثناء ساعات الليل، فناموا تماماً كما لو كانوا قد أخذوا الحبوب المنومة. والأكثر من ذلك، أنهم قد ناموا بصورة طبيعية.

وهذه الدراسة شملت فقط ٤ أشخاص، ولكن ذلك يقوي الدور التقليدي للخزامى في المساعدة على النوم. وأقرت اللجنة E استعمال الخزامى لمعالجة الأرق. وذكرت تقارير أن عدة مستشفيات بريطانية تقدم حمامات الخزامى أو وسائد الخزامى لمساعدة المرضى على النوم.

الجروح: زيت الخزامى له تأثير مضاد للميكروبات مثل أكثر زيوت الأعشاب العطرية. وهذا يعني أنه يستطيع حماية الجروح من الإصابة بالعدوى، كما يساعد على التئامها.

متاعب الهضم: يساعد الخزامى، مثل أقربائه كالنعناع، على ارتخاء العضلات الملساء المبطنة للجهاز الهضمي. كما أنه يزيد من إفراز الصفراء التي تساعد على هضم الدهون. وأقرت اللجنة E استعمال الخزامى كهاضم ومضاد للانتفاخات.

شئون صحة المرأة: تقوم الأعشاب التي تعمل على ارتخاء الجهاز الهضمي على ارتخاء الرحم أيضاً. وهذا قد يساعد في علاج تقلصات الطمث.

وفي إحدى الدراسات على دور الخزامى بعد الولادة، قام الباحثون البريطانيون بتقسيم ٦٣٥ من الأمهات الجديدات (اللاتي ولدن ولادات طبيعية دون مشاكل) إلى ٣ مجموعات؛ أضافت مجموعة زيت الخزامى الطبيعي إلى الحمامات، واستخدمت مجموعة ثانية زيت الخزامى المصنع، واستعملت المجموعة الثالثة زيت خامل طبياً ولا يحتوي على مادة فعالة. وخلال ١٠ أيام (فترة الدراسة) شعرت المجموعات الثلاثة بتخفيف الألم في المنطقة التناسلية، ولم تكن هناك اختلافات واضحة في معدل الشفاء. وكان أسرع شفاء موجوداً في المجموعة التي استعملت زيت الخزامى الطبيعي.

طارد للحشرات: أوضح أحد البحوث الحديثة أن بعضاً من المركبات الموجودة في زيت الخزامى يقوم بطرد الحشرات. وهذا يؤيد استعمال أوراق الخزامى لعدة قرون لمقاومة الحشرات.

تحت التجربة

طبقاً لإحدى المقالات التي نشرت في Journal of the National Cancer Institute، فإن هناك مركباً موجوداً في الخزامى يسمى بيريليل له تأثير واضح ضد العديد من الأورام السرطانية في الحيوانات، مثل سرطان

الثدي والرئة والكبد والقولون والبنكرياس. وفي هذا الوقت، فإن كحول البيريليل يتم اختباره في التجارب الإكلينيكية لعلاج ومنع حدوث السرطان.

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد المنقوع، يمكن استعمال ١-٣ ملاعق صغيرة من أزهار الخزامى لكل كوب ماء مغلي، ثم ينقع لمدة ١٠ دقائق، ويصفى بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

لعلاج الجروح والحروق البسيطة، يجب أن تغسل أولاً بالماء والصابون، ثم توضع كمادة من منقوع الخزامى على الجروح والحروق.

كصبغة منزلية، خذ ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً. ويمكن أيضاً استعمال الصبغة موضعياً للجروح والحروق.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

ولحمام الاسترخاء، توضع حفنة من أزهار الخزامى في كيس من القماش، ويصب الماء فوقها، أو يضاف المنقوع أو الصبغة أو الزيت إلى الحمام.

لعمل تدليك العلاج العطري، توضع بضع قطرات من زيت الخزامى مباشرة على الجلد، أو تمزج في مستحضر تدليك تجاري (١٠ قطرات فقط لكل أونصة من المستحضر).

ولعمل وسادة الخزامى، توضع أزهار الخزامى المسحوقة في كيس قماش، ثم يوضع الكيس داخل كيس المخدة.

عامل الأمان

يعتبر الخزامى آمناً إذا استخدم بالجرعات الموصى بها. هناك بعض تقارير عن حدوث حساسية بالجلد عند استعمال زيت الخزامى. وإذا استعملت زيت الخزامى، وحدث تهيج أو طفح جلدي، فتوقف عن استعماله.

ابتلاع بضع قطرات من زيت الخزامى قد لا يسبب ضرراً، ولكن ملعقة صغيرة منه قد تكون سامة، وخصوصاً للأطفال وكبار السن.

معلومات عن النمو

يكثر الخزامى في دول حوض البحر المتوسط، وهو نبات معمر خشبي، كثير الفروع، وينمو إلى ارتفاع حوالي ٣ أقدام، وأوراقه صغيرة مجعدة، يتغير لونها من الرمادي إلى الأخضر عند نضجها. وفي الصيف، يكوّن الخزامى أزهاراً زرقاء أو أرجوانية صغيرة تنمو على أشواك طولها ٦-٨ بوصات، مكونة باقة ورد عطرية جميلة.

يوجد أكثر من ٢٥ نوعاً من الخزامى، كلها تنمو بسهولة في الأماكن المشمسة. ويفضل النبات التربة الرملية، ويتحمل الكثير من أنواع التربة المختلفة.

إذا كنت تريد زراعة الخزامى لأغراض طبية فإن الخزامى ضيقة الأوراق Lavandula Angustifolia يعد من أفضل الأنواع لهذا الغرض. والأنواع الأخرى من المفترض أن لها منافع مشابهة؛ لأن الزيت الذي تنتجه هو نفس النوع أو مشابه له. استشر المختصين في المشاتل الزراعية عن الأنواع التي تنمو أحسن في منطقتك.

يبقى عطر الخزامى فعالاً فترة طويلة بعد جفاف الأزهار.

الخطمي

حلوى بالجذور الشافية



العائلة: الخُبَّازيّات؛ تتضمن أيضاً القطن، الخطمي الوردي، الباميا (الخبّزي)

يعرف أيضاً باسم: خبازة المستنقعات

الأجزاء المستخدمة: الجذور؛ وأحياناً الأوراق، الأزهار

كان الخطمي Marshmallow النبات الذي أوحى بعمل الحلوى البيضاء التي كانت تسخن على النار في المعسكرات. ولكن اليوم، فإن الخطميات لا تحتوي على الأعشاب التي لها نفس الاسم، كما أنها لا تشبه حلويات الخطمي القديمة.

ومن المؤسف، أن قلة من الناس تعرف الخطمي كأي شيء غير كونه حلوى. وشهرة العشب كعلاج يرجع تاريخها إلى حوالي ٢٥٠٠ سنة.

التاريخ العلاجي

كان الخطمي مستخدماً كغذاء قبل أن يصبح دواءً. وأثناء العصور الوسطى، عندما قلت المحاصيل، قام الناس بغلي جذور الخطمي، ثم قليها مع البصل في الزبد. ويمكن تناول العشب في هذه الأيام لمن انقطعت به المؤنة.

ويرجع التاريخ العلاجي للخطمي إلى أبقراط الذي وصف مغلي الجذور لعلاج الكدمات ونزيف الدم من الجروح. وبعد ٤ قرون، أوصى الطبيب الإغريقي دايوسكوريدس بلبخة جذور الخطمي لعلاج لسع الحشرات، كما وصف المغلي أيضاً لعلاج ألم الأسنان والقيء وكمضاد للسموم.

وولع الرومان بالخطمي، وقال الروماني بلني نصير الطبيعة متحمساً: "من يأخذ ملعقة من الخطمي، سيكون معافى من الأمراض طوال يومه".

وفي القرن العاشر، استعمل العرب لبخة أوراق الخطمي لعلاج الالتهاب. وفي أوروبا، استعمل المعالجون الشعبيون الأوائل جذور الخطمي في العلاج الداخلي والخارجي لألم الأسنان، والتهاب الحلق، ومتاعب الهضم والتبول.

وفي القرن ١٧، كان الخطمي مفضلاً للعشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر الذي كتب: "لعلك تتذكر أنه منذ فترة ليست بالطويلة، كان هناك مرض خطير يُسمى "الإسهال الدامي"... ولم يعرف أطباء الكلية ما يصنعون تجاهه... وأصيب ابني بالمرض، وكان الشيء

الوحيد الذي أعطيته له هو الخطمي، بعد سحقه وغليه مع اللبن... وفي خلال يومين، شفي ابني تماماً".

وأوصى كولبيبر بجذور وأوراق وبذور الخطمي لتأثيرها المهدئ لعلاج الحمى، وآلام البطن، والتهاب الغشاء البللوري للرئة، والسل الرئوي، وأمراض الصدر الأخرى، والسعال، والبحّة، وضيق التنفس، وأزيز الصدر، والتقلصات، وتورم الصدر، والأخلاط الكريهة.

وأحضر المستعمرون الأوائل نبات الخطمي إلى أمريكا الشمالية. وفي منتصف القرن ١٩، وجد النبات طريقه إلى دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير). ووصف الأطباء الانتقائيون في ذلك الوقت (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) مستخلص العشب لعلاج الجروح، والكدمات، والحروق، والتورمات المختلفة. كما أوصوا أيضاً بالاستعمال الداخلي لغلي الجذور لعلاج البرد، والبحة، والإسهال، والسيلان، ومتاعب الهضم، وكل إصابات الكلى والمثانة تقريباً.

وقصر العشابون المعاصرون استعمال الخطمي على علاج تهيج الجهاز التنفسي، ومتاعب الهضم. ويستحسن البعض استعمال العشبة لمتاعب الجهاز البولي.

يمكنك أن تشكر الفرنسيين لهذه الحلوى الهلامية؛ فمنذ قرون قام الفرنسيون بصناعة أول حلوى بجذور الخطمي. وقد قاموا بنزع لحاء الجذور لكشف اللب الأبيض وغليه لتليينه وإطلاق حلاوته، ثم أضافوا السكر بعد ذلك. وكانت النتيجة أصابع حلوة بيضاء هشة بعض الشيء، والتي تطورت إلى الحلوى الشهيرة المعروفة حالياً في حفلات السمر.

الاستعمالات العلاجية

تسمى المادة الغروية الموجودة في جذور الخطمي "الهلام". وعند تعرض الهلام للماء، فإنه يمتص الماء وينتفخ ويكون طبقة هلامية ملطفة وحامية.

الجروح: عند الاستعمال الموضعي للهلام، فإنه يساعد على تلطيف وحماية الجروح والخدوش والحروق.

متاعب الجهاز التنفسي: عند الاستعمال الداخلي للخطمي، فإنه يساعد على تخفيف اضطرابات المعدة وأمراض الجهاز التنفسي المصحوبة بالتهاب الحلق، السعال، البرد، الأنفلونزا، الالتهاب الشعبي. وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الخطمي لعلاج السعال.

تقوية المناعة: في إحدى التجارب أثبت الخطمي أنه يزيد قدرة كرات الدم البيضاء على القضاء على الميكروبات. وهذا يرجح أن دور الخطمي التقليدي في علاج الجروح وعدوى الجهاز الهضمي ربما كان علاجياً أو ملطفاً.

تحت التجربة

ثبت في إحدى التجارب الحيوانية أن جذور الخطمي تقلل السكر في الدم (الجلوكوز)، وهذا يشير إلى أن العشب قد تكون له أهمية في علاج مرض السكر.

توصيات الوصفة العلاجية

قم بإعداد المغلي المُحَلّى لتحصل على مميزات الخطمي الملطفة والمقاومة للعدوى. اغلِ نصف إلى ملعقة صغيرة من الجذور المهروسة لكل كوب ماء لمدة ١٠-١٥ دقيقة. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

وللاستخدام الخارجي، اهرس الجذور جيداً، ثم ضع كمية كافية من الماء لعمل محلول غروي (جل Gel)، واستعمله مباشرة للجروح السطحية وسَفَعَات

الشمس. وإذا كانت هذه الجروح والسفعات خطيرة، فعليك باستشارة الطبيب.

يمكنك إعطاء مغلي الخطمي بتركيز أقل للأطفال تحت سن عامين ولكن بحذر.

عامل الأمان

لا تحتوي المؤلفات الطبية على تقارير عن أي ضرر يمكن أن يسببه نبات الخطمي. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- فيعتبر الخطمي آمناً تماماً إذا استعمل بالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

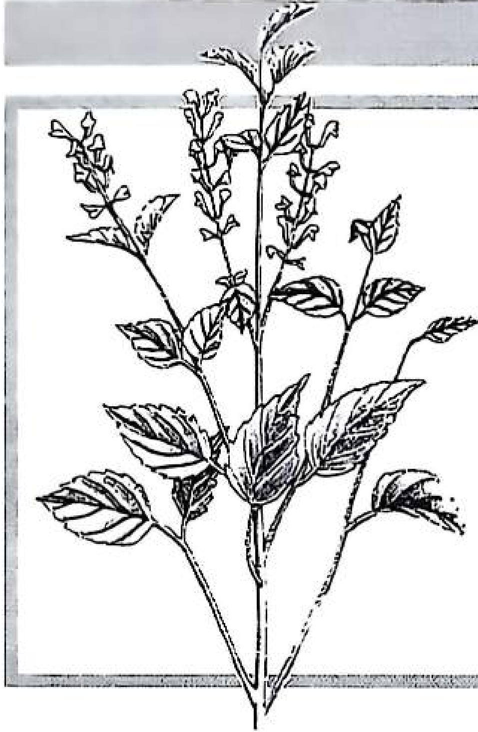
يمكنك أن تخمن من اسم الخطمي (خبازة المستنقعات) المكان الذي ينمو فيه؛ فهو ينمو في المستنقعات، المروج الرطبة، على شواطئ الجداول. والخطمي نبات معمر منتصب، مغطى بوبر، يبلغ ارتفاعه ٥ أقدام، له جذور وتدية طويلة، الساق -التي تذبل كل خريف- مغطاة بوبر ومتفرعة. أوراقه دائرية خضراء رمادية، ١-٣ بوصات، مفصصة ومسننة ومغطاة بوبر ناعم. والأزهار وردية أو بيضاء، تتفتح في الصيف، ويبلغ طولها بوصتين، وتعطي ثماراً كروية.

وفي التربة الرطبة وضوء الشمس الساطع، يكون الخطمي أكثر صلابة، وينمو بسهولة من البذور أو العقل أو الانقسامات الجذرية. ويجب أن تزرع البذور في الربيع، والجذور في الخريف؛ وباعد بينها مسافة قدمين.

لا تحصد البذور من النباتات التي عمرها أقل من سنتين. وفي الخريف، عندما تذبل القمم النامية، استخرج الجذور وانزع الجُذَيْرَات الجانبية. قم بغسلها وتقشيرها وجففها ككل أو في شرائح.

الدرقة

مهدئ أمريكي



العائلة: الشَفَوِيّات؛ تتضمن أيضاً أنواع النعناع

يعرف أيضاً باسم: درقة فرجينيا، عشب الكلب المسعور

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

سببت الدرقة Scullcap خلافاً كبيراً، وهو العشب الذي يعتقد بأن له تأثيرات مهدئة. أحد العشابين المعتبرين يصف النبات ذا الأزهار الزرقاء المستوطن أمريكا الشمالية بأنه "ربما يكون أكثر المهدئات مناسبة في الطب". من ناحية أخرى، نبذه المتشككون قائلين إنه: "تقريباً عديم الفائدة وخامل جوهرياً".

والحقيقة أن الاستعمال التقليدي للدرقة كمهدئ يبدو أن له تأييداً علمياً.

التاريخ العلاجي

منذ قرون، استعمل الأطباء الصينيون الدرقة الأسيوية Scutellaria Baicalensis كمهدئ ومسكن وفي علاج التشنجات.

وفي عام ١٨٩٢م، كتب طبيب الأعشاب د. شارلز إف .ميلسبوغ راوياً قصة هذا العشب الغريب "كان أول استهلال لهذا النبات في الطب على يد د.فان ديزفير، من رويسفيلد، نيوجيرسي، حيث قام بإجراء تجاربه عام ١٧٧٢م، وادعى أنها تعالج وتقي من داء الكلب، وبلغت عدد حالاته ١٤٠٠. وهذا على ما يبدو عدد كبير ليقوم به طبيب واحد. وجاء ابنه من بعده وزعم أنه عالج ٤٠ حالة أخرى في خلال ٣ سنوات. ولكن هذه النتائج كانت مشكوكاً فيها بدرجة كبيرة ويقف النبات حائلاً ضدها. وكثير من الأطباء الأرثوذوكس والعشابين الشعبيين استعمل العلاج بنجاح، إلا أن كثيراً آخرين كتبوا مقالات تناقض ذلك... وأثبت العشب فعاليته كمهدئ ومساعد على الهضم وفي علاج التشنجات والهذيان الارتعاشي.

وفي القرن ١٩، أوصى الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) بالدرقة أساساً كمهدئ ومسكن في حالات الأرق والتوتر العصبي ولعلاج الملاريا، والتشنجات والهذيان الارتعاشي الناشئ عن الإسراف في شرب المسكرات.

وفي القرن ١٩، استعمل صناع العقاقير المسجلة الدرقة بكثرة في صناعة المقويات للسيدات أثناء اضطرابات الحيض.

ودخلت الدرقة دستور الأدوية الأمريكي (المرجع

القياسي للعقاقير) كمهدئ عام ١٨٦٣م، وبقيت هناك حتى عام ١٩١٦م، حيث انتقلت إلى Natural Formulary، المرجع الصيدلاني، وبقيت هناك حتى عام ١٩٤٧م.

يوصي العشابون المعاصرون بالدرقة كمهدئ للأرق والتوتر العصبي والتوتر قبل الدورة وأثناء سحب العقاقير المخدرة والمسكرات. ويقول البعض: إن العشب يعالج الحمى والتشنجات.

والدرقة الأسيوية واحدة من أكثر النباتات استعمالاً في طب الأعشاب الصيني، حيث يصفها المارسون لعلاج العدوى الفيروسية (بما فيها الأنفلونزا والالتهاب الكبدي)، والعدوى البكتيرية، والحمى، وارتفاع ضغط الدم.

الاستعمالات العلاجية

يكاد يكون الأمريكيون تقريباً متفقين على رفضهم للدرقة. فهم لم يتخلصوا من تلك الادعاءات القديمة الخاطئة أنها تعالج داء الكلب. ولكن عليهم ذلك.

الأرق، والقلق: تؤيد الدراسات الأوروبية والروسية الاستعمال التقليدي للدرقة كمهدئ. وخبراء الطب الآن في أوروبا يتقبلون منافعها المكنة كمهدئ ومسكن. ويدخل العشب كمادة فعالة في الكثير من المستحضرات الأوروبية المنومة التي تباع دون روشتة طبية.

تحت التجربة

اكتشف الباحثون اليابانيون أن الأنواع الأسيوية للدرقة لها خواص مضادة للالتهاب.

وفي تجربتين يابانيتين أخرتين، أجريتا على الحيوانات، أوضحتا أن الدرقة تزيد مستوى الكوليسترول الطيب (البروتينات الدهنية عالية الكثافة HDL). وكلما زاد مستوى HDL، قلت مخاطر الإصابة بنوبات القلب. وهذه النتائج تشير إلى أن العشب يمكن أن يساعد على منع الإصابة بأمراض القلب، وبعض السكتات الدماغية في الإنسان.

ويزعم الأطباء الصينيون أنهم استعملوا العشب بنجاح في علاج الالتهاب الكبدي، إلا أنه من المبكر جداً اعتبار العشب علاجاً لهذا المرض الكبدي الخطير، ولكن العشب يستحق المزيد من البحث.

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد منقوع مهدئ، أضف ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي، ويترك المنقوع لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ثم يصفى بعد ذلك. يمكنك شرب حتى ٣ أكواب يومياً. وحيث إن مذاق العشب مر، فيمكن تحسين النكهة بإضافة عسل النحل أو السكر أو الليمون أو يخلط بمزيج شراب عشبي.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الدرقة لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

لا توجد تقارير عن حدوث تسمم نتيجة استعمال منقوع الدرقة، ولكن الجرعات الكبيرة من الصبغة قد تسبب التخليط والدوار والنفضان وأحياناً تشنجات.

وتدرج إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الدرقة في قائمة الأعشاب غير المحددة الأمان. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين لا يتعاطون أدوية

مهدئة أو مخدرة أخرى، فإن الدرقة تعتبر آمنة الاستعمال، إذا كان ذلك بالجرعات الموصى بها تماماً.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

تنمو الكثير من أنواع الدرقة في أوروبا، ولكن العشب الأمريكي هو الذي يستعمل في العلاج العشبي. يسمى العشب أحياناً درقة فرجينيا، ولكنه ينمو في كل أرجاء الولايات المتحدة والإجزاء الجنوبية لكندا.

النبات دقيق، متفرع ومعمر، يصل لارتفاع قدمين، له ساق مربعة الأضلاع وأوراق مسننة متقابلة. الأزهار لها شفتان، الشفة العليا تحتوي على زائدة مستطيلة تشبه قلنسوة الرأس، وهذا مصدر معظم الأسماء الشائعة للعشب.

تنتشر الدرقة عن طريق البذور أو العُقل الجذرية التي تزرع في أوائل الربيع. باعد بين الشتلات بمسافة ٦ بوصات. النبات ينمو في أي تربة جيدة الصرف وفي ضوء الشمس الساطع، ولا يحتاج لعناية كبيرة. وبرغم أنه معمر إلا أنه لا يعيش أكثر من ٣ سنوات.

اجمع الأوراق في منتصف الصيف.

ذنب الأسد

مُعين القلب القوي



العائلة: الشَفَوِيّات؛ تتضمن أيضاً النعناع

يعرف أيضاً باسم: ذنب الأسد، حشيشة القلب

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار، السيقان

الاسم الانجليزي لهذا العشب هو Motherwort، وكلمة Wort تعني في الإنجليزية القديمة "نبات"، ولكن الاسم Motherwort (نبات الأمومة) قد يسبب إلى حد ما بعض التناقضات. فالعشب على الوجه الأرجح يمنع الأمومة بدلاً من تشجيعها.

وأيضاً، بالرغم أن الاسم الشائع للعشب هو "ذنب الأسد"، فإنه لا يقوي الشجعان. وفي الحقيقة، فهو حري به أن يحول الأسود إلى حملان.

التاريخ العلاجي

استعمل الإغريق والرومان القدامى العشب لعلاج المتاعب الجسمية والنفسية للقلب، وخصوصاً رفرفة القلب والاكتئاب.

وفي الصين القديمة، اشتهر العشب بإطالة العمر. وفي إحدى الأساطير أن شاباً ارتكب جريمة بسيطة، فأبعد من قريته إلى وادٍ بعيد به نبع ماء محاط بذنب الأسد، ومن المفترض أنه قد عاش ٣٠٠ سنة.

وفي أوروبا، اكتسب العشب أهمية في علاج أمراض الماشية. وفي القرن ١٦، أوصى به العشاب البريطاني جون جيرارد: "علاجاً لبعض أمراض الماشية... وسوف يرغب فيه الرجال المتزوجون". وأوصى به جيرارد أيضاً لعلاج ضعف القلب.

وفي القرن ١٧، كتب العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر: "ليس هناك عشب أفضل منه ليزيل سحابات الحزن من القلب... ويجعل الروح مبتهجة وفرحة". وبينما كان كولبيبر يرى أن العشب يستعمل أساساً لعلاج الاكتئاب، فقد قال أيضاً "إنه... يُستعمل بكثرة لعلاج رفرفة القلب والدوار والإغماء، ومن هنا نال العشب اسم Cardiaca. كما أخذ اسم Motherwort لأنه يهدئ رحم الأمهات، وهو معين رائع للنساء في الولادة... ويساعد أيضاً على إدرار الطمث".

ومع مرور القرون، استعمل العشابون ذنب الأسد بصورة متناقضة لإرخاء عضلة الرحم أثناء الحمل وبعد الولادة. وفي نفس الوقت، لإدرار الطمث والحث على الولادة. وفي نهاية الأمر، اشتهر بفعله الحافز للرحم.

وأدخل المستعمرون ذنب الأسد إلى أمريكا الشمالية. وفي القرن ١٩، أوصى الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) باستعمال العشب كمنشط للدورة وللمساعدة في فصل المشيمة بعد الولادة. كما وصفوه أيضاً كمهدئ في حالات الهياج العصبي، وكل حالات القلق واضطرابات النوم. ولم يعتبر الانتقائيون العشب علاجاً للقلب.

ويوصي العشابون المعاصرون بالعشب كمهدئ ومقوٍ لصحة المرأة ولعلاج رفرفة القلب وتأخر أو انقطاع الدورة.

الاستعمالات العلاجية

حتى وقت قريب، والعلماء يصرفون نظرهم عن ذنب الأسد ويعتبرونه لا فائدة منه. ومع ذلك، فإن بعض الدراسات قد أشارت إلى أن القدامى، الذين أطلقوا عليه اسم Cardiaca التي تعني القلب، ربما كانوا على شيء.

أمراض القلب: في الصين، أوضحت الدراسات المعملية أن ذنب الأسد يساعد على ارتخاء القلب. وترجح دراسة صينية أخرى أنه يساعد على منع تجلط الدم الذي يسبب النوبات القلبية. ووجد الباحثون الروس أن العشب يحتوي أيضاً على مركبات تقلل ضغط الدم.

وهذه النتائج مازالت تمهيدية، ولكنها قد تقدم دعماً لنظرة القدماء للعشب على أنه مقوٍ للقلب. وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال ذنب الأسد في علاج أمراض القلب العصبية.

وفي الأشخاص البالغين الأصحاء، لا يعتبر حدوث خفقان القلب العارض شيئاً منذراً بالخطر. فهو أمر عادي. ولكن إذا حدث بصورة متكررة ولفترة طويلة، فإن ذلك قد يكون دليلاً للإصابة بـ"لانظامية القلب" Cardiac Arrhythmia، وهو مرض خطير يتطلب العناية المتخصصة. إذا صادفت حدوث خفقان متكرر، فعليك باستشارة الطبيب على الفور.

إذا كنت تعاني من ارتفاع الضغط أو أمراض القلب، ورغبت أن تستعمل العشب كجزء من خطة العلاج الشاملة، يجب أن يتم ذلك تحت إشراف طبيبك.

الأرق، والقلق: أوضحت الدراسات الألمانية أن ذنب الأسد له تأثير مخدر بسيط قد يكون فعالاً لتخفيف الأرق والقلق.

شئون صحة المرأة: ليست كل الأدوية المهدئة لها تأثير منشط أيضاً للرحم، ولكن ذنب الأسد يحتوي على مادة تسمى ليونورين Leonurine التي تساعد على انقباض الرحم. وهذا يؤيد الدور التقليدي للعشب في الولادة وإدرار الطمث.

يجب على النساء الحوامل أو اللاتي يرغبن في الحمل ألا يستعملن ذنب الأسد، ولكن يمكن استعماله عند نهاية الحمل، وتحت الإشراف الطبي فقط لإحداث الولادة. وللنساء الأخريات، فإن العشب يساعد على إدرار الطمث.

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد منقوع له تأثير مهدئ ومنشط للرحم وخافض للضغط، استعمل ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي، وتنقع لمدة ١٠ دقائق، وتصفى بعد ذلك. تناول حتى كوبين يومياً بمعدل ملعقة كبيرة كل مرة. وذنب الأسد طعمه مرٌ للغاية، ويمكنك أن تضيف إليه بعضاً من السكر أو عسل النحل أو الليمون أو تخلطه بمزيج الشراب العشبي لتحسين النكهة.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى مرتين يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات

المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ ذنب الأسد لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

بسبب التأثير المحتمل لذنب الأسد كمضاد للتجلط، فإن الأشخاص الذين يتعاطون مضادات التجلط -سواء كانت أدوية (مثل الأسبرين)، أو أعشاباً (الثوم، لحاء الصفصاف)، أو علاجاً تكميلياً (فيتامين "هـ")- يجب عليهم ألا يستعملوا العشب. والأشخاص المصابون بأمراض التجلط، عليهم أن يتجنبوا أيضاً ذنب الأسد.

بعض الناس يظهر عليهم طفح جلدي عند ملامستهم للنبات.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ذنب الأسد ضمن قائمة الأعشاب غير محددة الأمان. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل، أو المرضعات، أو المصابين بأمراض التجلط، والذين يتعاطون الأدوية المضادة للتجلط أو المهدئات أو أدوية الضغط والقلب- فإن العشب يعتبر آمناً لهم إذا استعمل بالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

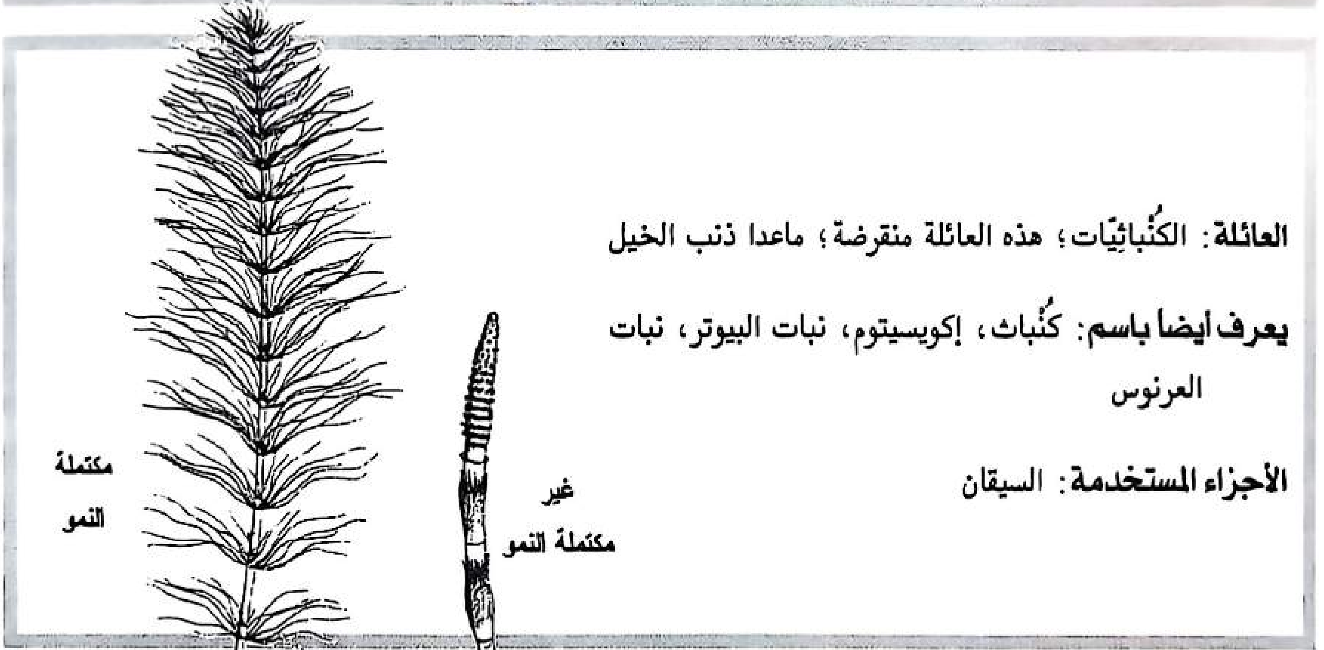
معلومات عن النمو

ذنب الأسد جذر معمر يعطي سيقاناً قوية مربعة الأضلاع يشوبها اللون الأحمر أو البنفسجي، وتنمو لارتفاع ٤ أقدام. وأوراق النبات السفلية لها فصوص واضحة تشبه أوراق نبات القنقب. والأوراق العلوية رفيعة ومسننة. وللنبات أزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية أو حمراء تترتب في شكل حلزوني وتزهر في الصيف.

وينمو العشب بسهولة لدرجة أنه قد يشكل خطورة. ازرع البذور في الربيع، وباعد بين النبتات بمسافة ١٢ بوصة. يفضل النبات التربة الغنية الخصبة جيدة التصريف والشمس الساطعة، ولكنه يتحمل إلى حد كبير الظروف المختلفة. احصد النبات بأكمله بعد أن تتفتح الأزهار.

ذنب الخيل

منجم الذهب العشبي



العائلة: الكُنباثِيّات؛ هذه العائلة منقرضة؛ ماعدا ذنب الخيل

يعرف أيضاً باسم: كُنباث، إكويسيتوم، نبات البيوتر، نبات العرنوس

الأجزاء المستخدمة: السيقان

ليس كل الذهب يلمع. خذ ذنب الخيل Horsetail مثالاً لذلك. هذا النبات الشبيه بالخيزران، القاطن في المستنقعات، له القدرة على امتصاص الذهب الذائب في المياه. والذي أثار اهتمام العشابين أن الأطباء يصفون في أغلب الأحيان المستحضرات التي تحتوي على الذهب لعلاج التهاب المفاصل الروماتيدي، وأن ذنب الخيل له تاريخ طويل كعلاج عشبي لآلام المفاصل.

التاريخ العلاجي

مرت قرون عديدة قبل أن يدرك أحد أن ذنب الخيل يحتوي على الذهب، إلا أن القدماء قد عرفوا قيمته كمنظف قوي. وبمرور الوقت، استعمل العشب في تنظيف الأوعية، وفي تلميع الأواني البيوترية ونجارة الخشب، ولذلك من أسمائه الشائعة العشب المطهر، حشيشة الحلاقة، نبات البيوتر.

وأثناء المجاعات القديمة، أكلَ الرومان نبتات ذنب الخيل، والتي كانت تبدو مثل الهليون، ولكنها ليست لذيذة ولا مغذية. (ويوصي مرشدو التجوال بأغصان النبات الليفية الصلبة لمرتادي الصحراء الباحثين عن الغذاء). وادعى الطبيب الروماني جالينوس أن ذنب الخيل قد عالج الأوتار والأربطة المتيبّسة، وأنه أوقف النزيف من الأنف.

أوصى أطباء الصين القدامى باستعمال العشب لعلاج الجروح، والبواسير، والتهاب المفاصل، والنزلات المعوية.

وفي القرن ١٧، قال العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر: إن "ذنب الخيل فعال في وقف النزيف... وفي علاج القرحة... بشربه منقوعاً أو مغلياً... أو باستعماله من الخارج... يساعد على التئام الجروح وعلاج التمزقات".

ومع مرور السنين، نال ذنب الخيل شهرة كبيرة كمدر للبول. ففي أمريكا قام الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) بوصف العشب لعلاج سلس البول، والسيلان، وحصوات الكلى، والتهاب الكلى، ومتاعب الجهاز البولي، وهبوط القلب الاحتقاني الذي

يؤدي إلى احتباس السوائل بالجسم والتورم.

وأوصى العشابون المعاصرون بالاستعمال الخارجي للعشب في حالات الجروح، والاستخدام الداخلي لعلاج مشاكل الجهاز البولي والبروستاتا. ووصف الأطباء المثليون العشب بجرعات ضئيلة جداً في علاج متاعب الجهاز البولي مثل التهاب المثانة، والتبول الليلي، وسلس البول، والتهاب مجرى البول.

الاستعمالات العلاجية

لا يعتبر ذنب الخيل عشباً طبياً رئيسياً، ولم يحظَ بالأبحاث الكافية. على أية حال، فإن الدلائل المتاحة توحي بأن سر بقائه هو سمعته التقليدية.

الجروح: أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال كمادات ذنب الخيل لعلاج الجروح.

متاعب الجهاز البولي: يحتوي ذنب الخيل على مادة كيميائية تساعد على إدرار البول بصورة ضعيفة، تسمى هذه المادة إكويسيتونين، وهذا يدعم فكرة الاستعمال التقليدي للعشب كمدر للبول. وأقرت اللجنة E استعمال العشب لعلاج التهاب مجرى البول وحصوات الكلى.

التهاب المفاصل: يمتص ذنب الخيل الذهب الذائب في الماء أفضل من معظم النباتات الأخرى، بمعدل ٤ أونصات لكل طن من سيقان النبات الغضة. وبالطبع، فإن كمية الذهب في كل قدح من شاي ذنب الخيل صغيرة جداً، ولكن كميات صغيرة فقط من المعدن تعطى كعلاج لالتهاب المفاصل الروماتيدي. ويعتمد الصينيون على ذنب الخيل في علاج هذا المرض. إذا كنت تود أن تجرب العشب كجزء من الخطة الشاملة لعلاج التهاب المفاصل الروماتيدي، فعليك بمناقشة ذلك مع طبيبك.

خرافات دوائية

لأن ذنب الخيل يحتوي على النيكوتين، فإن بعض العشابين يوصون باستعماله كبديل للنيكوتين للأشخاص الراغبين في الإقلاع عن التدخين. ولكن بالمقارنة مع السجائر، فإن كمية النيكوتين الموجودة في العشب ضئيلة للغاية، فقط حوالي ٠,٠٠٠٠٤٪، ومن غير المحتمل أن يروي ذلك ظمأ المدخنين. وقد تكون عِلكة النيكوتين (Nicorette) بديلاً أفضل.

توصيات الوصفة العلاجية

لعلاج حالات الجهاز البولي، يمكنك استخدام المنقوع أو الصبغة. وللجروح، يمكنك استخدام أي من النوعين كعلاج موضعي.

لإعداد المنقوع، يُنقع العشب الجاف في الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق، بمعدل ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين لكل كوب ماء، ثم يُصفى المنقوع بعد ذلك. تناول حتى كوبين يومياً. ذهب الخيل له مذاق ضعيف.

كصبغة منزلية، استعمل نصف إلى ملعقة صغيرة حتى مرتين يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ ذنب الخيل لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

قد يسبب ذنب الخيل طفحاً جلدياً في الأشخاص الذين لديهم حساسية للعشب.

وبالإضافة إلى امتصاص كمية كبيرة جداً من الذهب، فإن ذنب الخيل يمتص أيضاً كمية كبيرة نسبياً من السيلينيوم، وهو مادة غذائية هامة، ومضاد للأكسدة. وتبين أنه يساعد على منع حدوث عدة أنواع من السرطانات، ولكن استعماله بكمية كبيرة قد يسبب تشوهات خِلْقية. وفي المستنقعات التي تصب فيها المياه من الأماكن الزراعية المخصبة بكثافة، فإن ذنب الخيل قد يحتوي على كميات خطرة من السيلينيوم. يجب على السيدات الحوامل ألا يستخدمن العشب.

يحتوي ذنب الخيل على مادة كيميائية تسمى إكويسيتين Equisetine، وهي مادة سامة للأعصاب إذا استعملت بجرعات كبيرة، والحيوانات التي تغذت على العشب أصيبت بالحمى، ونقص الوزن، وضعف العضلات، واضطراب في معدل النبض، حتى إن بعضها قد مات. وذكرت التقارير أن أطفالاً قد تأثروا -ولكن بصورة غير قاتلة- عند لعبهم بالجذوع المجوفة كبندقية للنفخ، وعند ابتلاعهم لشراب العشب. لا تترك الأطفال يلعبون بالعشب.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بسبب المشاكل التي سببها ذنب الخيل للحيوان، فإن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أدرجته ضمن قائمة الأعشاب غير محددة الأمان. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- والذين لا يأخذون أي مدرات أخرى للبول، فإن ذنب الخيل يعتبر آمناً لهم إذا استعمل بحذر ولفترات قصيرة وفي حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

ذنب الخيل هو السليل الوحيد المتبقي من النباتات العملاقة الشبيهة بالسرخسيات، والتي كانت تغطي الأرض منذ ٢٠٠ مليون سنة. ترسل السيقان الأرضية الزاحفة سيقاناً مجوفة، عديمة الأوراق تشبه الخيزران، يصل طولها إلى ٦ أقدام، وتنتهي الساق في الأعلى بالسنابل (النورات)، وهذه تشبه ذنب الخيل أو أكواز الذرة، وهذه بعض أسماء العشب.

يمكن شراء ذنب الخيل من المشاتل المتخصصة، أو يمكن الحصول على العقل من النباتات البرية في الربيع عندما تصل السيقان الحرابية إلى بضع بوصات في الطول. ضع النباتات أو العقل تحت سطح التربة السبخة، وأبقِ عليها رطبة. وإذا كنت لا ترغب أن ينتشر النبات، يمكنك أن تحيطه بلوحة معدنية تدفن في التربة على عمق ١٨ بوصة. احصد السيقان في فصل الخريف. تأكد أن الأطفال لا يقومون بمصمصة الجذوع المجوفة.

الراسن

وداعاً طفيليات الأمعاء



العائلة: المُركّبات؛ تتضمن أيضاً زهرة الربيع، الطرخشقون، القطيفة

يعرف أيضاً باسم: زهرة الشمس البرية، الحماض المخملي، عشبة الجرب، علاج الخيل

الأجزاء المستخدمة: الجذور

تقول الأسطورة إن هيلين من طروادة كانت تحمل قبضة من الراسن Elecampane في اليوم المشئوم الذي اختطفها فيه باريس أمير طروادة من إسبرطة، مشعلاً حرب طروادة الشهيرة. ربما أن المرأة -التي أشعل وجهها نار الحرب بين ١٠٠٠ سفينة- كانت مصابة بالدوسنتاريا، أو الدودة الخطافية، أو الدودة الدبوسية، أو داء الجياردیات.

قد لا نعرف أبداً، ولكن ما نعرفه هو أن الراسن والذي يذكر بالجمال الإغريقي قد يساعد في طرد الطفيليات من الأمعاء.

التاريخ العلاجي

كان أبقراط يعتقد أن الراسن ينشط المخ، والكلى، والمعدة، والرحم. استخدم الرومان القدماء العشب لعلاج سوء الهضم. كتب المعالج الطبيعي الروماني بلني: "لا تدع يوماً يمر دون تناول بعض جذور الراسن ليساعد في الهضم ويطرد الحزن ويسبب المرح". كما أوصى الطبيب الروماني جالينوس بالعشب كـ"جيد لعلاج نوبات ألم عرق النسا".

أوصى الأطباء التقليديون الصينيون والهنود الأيورفيديون باستخدام الراسن كعلاج للأمراض التنفسية خاصة الربو والتهاب الشعب الهوائية.

وخلال العصور الوسطى، وصف العشابون الأوروبيون الراسن لعلاج السعال، والتهاب الشعب الهوائية، والربو. لكن العشب كان أكثر شعبية كعلاج للحيوانات. فقد اشتهر بعلاج مرض الجرب عند الخرفان. ومن ذلك، أطلق عليه اسم "عشبة الجرب"، كما كان يعتبر دواء عاماً للخيول، ولذلك أطلق عليه "علاج الخيل".

مع مضي الوقت، استعاد الراسن سمعته كمساعد على الهضم في البشر. وقد كان المكون الأساسي في مشروب خاص بالقرون الوسطى يسمى بوتيو بولينا.

مدح عشاب لندن نيكولاس كولبيبر في القرن ١٧ العشب واصفاً إياه "لعلاج السعال، وضيق النفس، وصفير الرئة". وكصدى لما قاله، فقد أجاز العشب لعلاج عرق النسا وادعى أنه يمكن أن يعيد النظر ويشفي النقرس

والتقيحات و"الديدان الموجودة في المعدة".

في هذه الأيام تُحلّى جذور الراسن بالسكر وتُؤكل كحلوى. كانت الحلوى المصنوعة من الراسن والعسل تعد علاجاً شعبياً للسعال الديكي.

قام المستعمرون الأمريكيون الأوائل بتوطين الراسن في أمريكا واستخدامه كطارد للبلغم، ومساعد على الهضم، ومنشط للحيض، وكمدر للبول لعلاج احتباس البول المصاحب لهبوط القلب الاحتقاني. استخدمت القبائل الأصلية في شمال شرق أمريكا العشب لعلاج الأمراض التنفسية.

استخدم الأطباء الانتقائيون في القرن ١٩ (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) الراسن كمدر للبول ومنشط للحيض. ولكنهم في البداية وصفوا العشب لعلاج "الربو، وأمراض الشعب والرئة المزمنة، وضعف الأجهزة الهضمية، والحكة، وسوء الهضم، والعرق الليلي، والبرد الشديد".

يصف العشابون المعاصرون الراسن عادة لأمراض الجهاز التنفسي فقط "السعال، والربو، والتهاب الشعب الهوائية، وانتفاخ الرئة". كما ينصح البعض به كمساعد على الهضم، وكعلاج لآلام الحيض وأمراض الجلد، ولطرد طفيليات الأمعاء".

الاستخدامات العلاجية

تقول إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA: "إن الراسن كان يوظف قديماً لأمراض لا علاقة له بها". لم يتم البحث حول هذا العشب بصورة جيدة بعد. ولكن الدراسات العلمية القليلة التي أجريت ترجح أنه لمرة واحدة لم يكن نيكولاس كولبيبر بعيداً تماماً في تطرفه.

الطفيليات المعوية: اكتشف العلماء أن الراسن يحتوي على مادة كيميائية تسمى Alantolactone، والتي تساعد بالفعل على طرد الطفيليات المعوية كما ادعى كولبيبر. كما يقضي العشب على بعض البكتريا والفطريات إلى جوار أثره العلاجي على الأمعاء.

تعد الإصابة بالطفيليات المعوية، خاصة الدودة الدبوسية والأجسام الأولية مثل الجياردا والتي تسبب داء الجيارديات، مشكلة متزايدة في الولايات المتحدة. العائلات التي تذهب أطفالها إلى الحضانات معرضة لذلك بشكل خاص. تعد العدوى بالطفيليات المعوية منتشرة إلى حد ما في المناطق الاستوائية. إذا سافرت عبر البحار، فافعل ما فعلته "هيلين التروقية": خذ بعض الراسن معك.

شئون صحة المرأة: لم يتضح أن الراسن يزيد من انقباض الرحم، ولكن نظراً لاستخدامه التقليدي الطويل كعلاج لتنشيط الحيض، فقد تجربه السيدات للمساعدة في استجلاب حيضهن.

تحت التجربة

وجد أن الراسن يخفض ضغط الدم في التجارب التي أجريت على الحيوانات في أوروبا. قد يجربه مرضى ارتفاع ضغط الدم بعد استشارة الطبيب.

كما أظهر الراسن أثراً مهدئاً على حيوانات التجارب. قد يحب المصابون بالأرق تجربة بعض منه قبل النوم.

توصيات الوصفة العلاجية

الاستخدام الأساسي للراسن هو منع وعلاج العدوى بطفيليات الأمعاء. لتجربته في هذا الغرض –بعد استشارة طبيبك– أو للحفاظ على ضغط دمك طبيعياً، تناوله في صورة مغلي أو صبغة.

لتحضير مغلي، اغلِ ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من مسحوق الجذور الجافة في ٣ أكواب ماء برفق لمدة ٣٠

دقيقة، ثم صفه إذا أردت. طعمه لاذع. يمكنك أخذ ملعقة أو اثنتين مع العسل.

كصبغة منزلية، خذ ربع إلى نصف ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الراسن لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

رغم عدم إثبات أن الراسن ينشط الرحم، إلا أنه استخدم تقليدياً لتنشيط الحيض، لذلك يجب على الحوامل عدم تناوله.

أظهرت الدراسات على حيوانات التجارب أن الكميات القليلة من الراسن تخفض سكر الدم بينما ترفعه الكميات الكبيرة منه. لم يتم عمل دراسات مماثلة على البشر، ولكن يجب على مرضى السكر البعد عن العشب.

قد يحدث طفح جلدي نتيجة ملامسة العشب أو زيته لدى الأشخاص ذوي الحساسية منه. ولا توجد أي آثار ضارة مسجلة غير ما سبق.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الراسن ضمن قائمة الأعشاب الآمنة بشكل عام. يعتبر العشب آمناً بالنسبة للبالغين غير الحوامل أو المرضعات، وغير المصابين بالسكر، في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الراسن نبات معمر ساحر يبلغ حتى ٥ أقدام، وينتج زهرة كبيرة، ومن ذلك ظهرت التسمية "زهرة الشمس البرية". يغطي النبات كله شعيرات صوفية. تكون الجذور العلاجية كبيرة ومتشعبة وغضة.

قد يبدأ الراسن في النمو من بذور تم بذرها في المنزل في نهاية الشتاء ثم تم نقلها. عند اكتمال نمو النبات يتم إكثاره عن طريق عقل جذرية يبلغ طولها بوصتين تقطع في الخريف من براعم (عيون) الجذور التي تبلغ سنتين. قم بتغطية العقل بتربة رملية رطبة وخزنها حتى الشتاء في غرفة باردة بالمنزل. ازرع العقل على بعد ٣ أقدام من بعضها البعض بعد انتهاء خطر الصقيع. كلما زاد عمق الغرس، زاد حجم الجذور.

يحب الراسن التربة الطفلية الرطبة والخصبة جيدة الصرف قليلة الحموضة وتحت شمس مشرقة أو ظل بسيط. احصد الجذور خلال خريف العام الثاني لها. تكون الجذور القديمة شديدة الصلابة. لتسريع التجفيف، قم بتشريح الجذور في قطع صغيرة.

الراوند

اكثر من حشوة فطيرة



العائلة: البَطْباطِيّات؛ تتضمن أيضاً الحنطة السوداء

يعرف أيضاً باسم: الراوند الصيني، أو التركي، أو راوند الهيمالايا، أو الراوند الطبي

الأجزاء المستخدمة: الجذور

الراوند Rhubarb نبات غريب وشاذ، فجذوره تُستعمل طبياً، وساقه في صناعة الفطائر اللذيذة، بينما أوراقه سامة.

التاريخ العلاجي

استعمل الأطباء الصينيون جذور الراوند منذ أزمنة بعيدة. فقد وصفوا استعماله من الخارج لعلاج الجروح والحروق، ومن الداخل لعلاج الدوسنتاريا عندما يؤخذ بكمية صغيرة. كما اكتشفوا أيضاً أن الجرعات الكبيرة منه لها تأثير فعال كمسهل ومدر للطمث. وفي القرن ١٣، وصف الرحالة ماركو بولو في يومياته أثناء رحلاته إلى الصين الراوند بأنه نبات طبي.

ومع مضي القرون، اعتبر الهنود والروس والأوروبيون الراوند عشب معالجة، وتوصلوا إلى أن الأنواع الأخرى التي تنمو في بلادهم لها تأثيرات مشابهة ولكنها أقل فعالية.

أقر عشاب القرن ١٧ الإنجليزي نيكولاس كولبيبر بتأثير الراوند المسهل. كما أوصى أيضاً باستعماله من الخارج ووصفه بأنه "من أكثر العلاجات فعالية في علاج الجرب والتقرحات المفرزة صديداً". وبالإضافة إلى ذلك، فقد زعم كولبيبر أن الراوند "يعالج اليرقان... ويدر البول... وله تأثير فعال في علاج مرض السيلان... والنقرس... وعرق النسا... وألم الأسنان... وحصوات الكلى... وضعف الإبصار".

وجاء العشابون بعد كولبيبر وأنكروا معظم توصياته، وعادوا إلى وصف جرعات صغيرة من جذور الراوند لعلاج الإسهال وجرعات كبيرة كملين.

وفي القرن ١٩، استعمل الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) الراوند أساساً لعلاج الإسهال والدوسنتاريا. وأشار كتاب الانتقائيين سنة ١٨٩٨م King's American Dispensatory إلى فعالية الراوند في علاج الإمساك، لكنه ذكر أنه "أحياناً يسبب بعض التقلصات". واعتبر الانتقائيون أيضاً أن العشب يساعد في علاج أمراض الكبد والهذيان الارتعاشي.

وبين الحرب العالمية الأولى والثانية، وفي منطقة شرق أفريقيا البريطانية، كان مرض الدوسنتاريا البكتيرية شائعاً جداً -وفي أغلب الأحيان كان قاتلاً-. وفي سنة ١٩٢١م، كتب الطبيب آر.دبليو.بوركيت، المقيم في نيروبي، في المجلة الطبية البريطانية Lancet "أنه عالج هذا المرض تقريباً بالراوند بشكل خاص لمدة ٣ سنوات". وذكر قائلاً: "إنني لا أعرف علاجاً في الطب له مثل هذا التأثير السحري. ولا يوجد أحد استعمل الراوند ويفكر في استعمال أي شيء آخر... لهذا الوباء الاستوائي المروّع".

وفي العصر الحديث، انقسم العشابون حول الراوند. فالبعض يوصي بجرعات صغيرة منه لعلاج الإسهال، وبجرعات أكبر لعلاج الإمساك. أما البعض الآخر، فيوصي به فقط لمجرد تأثيره الملين.

الاستعمالات العلاجية

يبدو أن الصينيين القدماء كانوا على حق في تأثيرات الراوند المزدوجة.

الإسهال: أوضحت الدراسات أن جرعات صغيرة من الراوند تعمل على تخفيف الإسهال.

الإمساك: الجرعات الكبيرة من الراوند لها تأثير ملين قوي. فالعشب يحتوي على الأنثراكينونات وهي مركبات تماثل تلك الموجودة في الأعشاب الملينة مثل النبق المسهل والكسكارة والسنامكي.

ومركبات الأنثراكينونات يجب أن تستعمل فقط كحلّ نهائي في علاج الإمساك. في البداية، عليك بتناول كميات كبيرة من الفاكهة والخضراوات الطازجة والمياه مع ممارسة التمرينات الرياضية بشكل أكبر. وإذا لم ينجع هذا العلاج، فعليك بتجريب ملين مثل بذر قطونا (انظر "بذر قطونا"). فإذا كنت لا تزال تحتاج إلى مساعدة فجرب الكسكارة (انظر "الكسكارة")، فهي تحتوي على كمية معتدلة من الأنثراكينونات. وأخيراً، إذا كنت لا تزال تواجه صعوبات فاستعمل الراوند والنبق المسهل (انظر "النّبق المُسْهل") أو السنا (انظر "السّنا") على أن يكون ذلك بعد استشارة طبيبك.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال جذور الراوند كملين.

شئون صحة المرأة: ترجح بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن الراوند يسبب حدوث انقباضات في الرحم، وهذا يعير بعض التصديق على استعمال العشب في الصين كمدر للطمث. وعلى النساء الحوامل أو اللاتي يرغبن في الحمل أن يتجنبن استعمال الراوند. بعض النساء الأخريات قد يجرّبنه لإدرار الطمث.

تحت التجربة

أعلن الباحثون الصينيون أن جذور الراوند تساعد على منع تطور الفشل الكلوي.

توصيات الوصفة العلاجية

لعلاج الإسهال، يمكن إعداد المغلي بالغلي اللطيف لنصف ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور لكل كوب ماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى بعد ذلك إذا أردت. تناول ملعقة كبيرة في كل مرة بشكل دوري حتى كوب واحد يومياً. وطعم الراوند مرّ وغير مستساغ.

ولعمل المغلي لعلاج الإمساك، يمكنك غلي ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من مسحوق الجذور لكل كوب ماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى بعد ذلك لو أردت ذلك. تناول ملعقة كبيرة في كل مرة حتى كوب واحد يومياً.

إذا كنت تستخدم صبغة منزلية، فعليك بتناول ربع ملعقة صغيرة يومياً لعلاج الإسهال، أو نصف إلى ملعقة

صغيرة يومياً لعلاج الإمساك.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الراوند لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

بسبب تأثير الراوند الفعال، فإنه لا ينصح باستعمال جرعات مسهلة للأشخاص المصابين بأمراض الأمعاء المزمنة، مثل: القرح أو التهاب القولون.

يجب على السيدات الحوامل أو المرضعات ألا يستعملن مركبات الأنثراكينونات الملينة.

لا تستعمل جرعات ملينة من الراوند لأكثر من أسبوعين. فمع مرور الوقت، يسبب متلازمة خمول الأمعاء التي تتميز بعدم قدرة الأمعاء على الحركة إلا بعد التحفيز الكيميائي.

تستعمل سيقان الراوند في عمل حشو الفطائر، ولكن أنصال ورق النبات تحتوي على حمض الأوكساليك السام. وتناول الأوراق قد يسبب حرقاناً في الفم والحلق، الشعور بالغثيان، القيء، الضعف العام، وبعض الأعراض الأخرى. وفي بعض الحالات قد تحدث الوفاة.

قد يسبب الراوند تغير لون البول إلى اللون الأحمر أو الأصفر الزاهي إلا أن ذلك لا يمثل أي خطورة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- والذين لا يشكون من أي أمراض الجهاز الهضمي، ولا يتناولون أي أدوية ملينة أخرى، فإن الراوند يعتبر آمناً لهم إذا استعمل بالجرعات الموصى بها ولفترة قصيرة.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الراوند الطبي عشب كبير معمر ومورق، يصل ارتفاعه إلى ١٠ أقدام، جذوره سميكة متفرعة، بنية اللون من الخارج صفراء من الداخل. وساقه المستديرة المجوفة مُعَقّلة تنتهي بعناقيد من الأزهار الصغيرة الكثيفة. والأنواع الطبية ليست من أعشاب الحديقة.

يصل ارتفاع الراوند البستاني إلى ٣ أقدام فقط وله جذور سميكة، حمراء من الخارج وصفراء من الداخل، كما أن له ساقاً أرجوانية، ويعتبر راوند الحديقة أقل فعالية في العلاج العشبي. إذا استعملته لأغراض طبية فابدأ بالجرعات الموصى بها سابقاً، ولكن كن مستعداً لتعديلها بالزيادة.

يحتاج الراوند البستاني إلى فترة خمول في الشتاء، ولا ينمو جيداً في الجنوب حيث فصول الشتاء الدافئة. ازرع البذور أو العقل الجذرية على مسافات ٤ أقدام في أواخر الربيع في أحواض زراعية عميقة جيدة الري، تحت الضوء الساطع أو الظل الجزئي. يمكنك إضافة السماد العضوي والقش لوقاية النبات في فصل الشتاء. احصد السيقان لتستعمل في حشو الفطائر في العام الثاني، والجذور في العام الرابع.

الردبكية

منشط كبير للمناعة



العائلة: المُركَّبات؛ تتضمن أيضاً زهرة الربيع، القطيفة، الطرخشقون

يعرف أيضاً باسم: الردبكية الأرجوانية

الأجزاء المستخدمة: الجذور، وكذلك الأوراق، الأزهار

مرت الردبكية Echinacea بفترات صعود وهبوط في طريقها لتصبح أحد أكثر الأعشاب العلاجية مبيعاً في الولايات المتحدة. منذ عام ١٨٧٠م حدث أن تم مقتها، ثم احتفي بها، ثم نسيت، وأخيراً عادت من جديد.

الآن، تستخدم الردبكية على مدى واسع كعلاج للبرد والأنفلونزا. كما أيدت العديد من الدراسات التي نشرت في مجلات الطب السائد أمنها وفعاليتها كمنشط مناعي يساعد الجسم في مقاومة جميع أنواع العدوى.

التاريخ العلاجي

الردبكية نبات طويل ذو أزهار لؤلؤية الشكل موطنها السهول الأمريكية العظيمة. وقد كانت العلاج الأول للسكان القدماء لهذه المنطقة. فقد وضعوا الجذور كضمادات للجروح ولدغ الحشرات وعض الثعابين. كما استخدموا غسولاً للفم من الردبكية لألم الأسنان واللثة وشربوا شايها لعلاج البرد، والجدري، والحصبة، والتهاب الغدة النكفية، والتهاب المفاصل.

استخدم سكان السهول العشب، ولكنه ظل علاجاً شعبياً حتى عام ١٨٧٠م، عندما قام متعهد تقديم أدوية وهو د.ماير من مدينة باوني بنبراسكا، باستخدامه في "مصفى ماير للدم". وقد أثنى على العلاج بوصفه "علاجاً تاماً" للدغة الثعبان الأرقط وتسمم الدم ومجموعة من الأمراض الأخرى. أكسبت هذه الادعاءات، مثل ادعاءات د.ماير، الأدوية الفعالة الاسم التهكمي "زيت الثعبان".

كان د.ماير يعتقد بالفعل أن الردبكية تعالج لدغة الثعبان الأرقط، وقد عمل على إثبات ذلك. في عام ١٨٨٥م، قام بإرسال عينة إلى جون لويد الأستاذ في مؤسسة الطب الانتقائي في سنسناتي، وأحد أول رؤساء الاتحاد الصيدلي الأمريكي، ومشارك مع آخرين في إنشاء شركة الأخوة لويد الصيدلية -أحد أبرز شركات الدواء في القرن ١٩. عرف لويد النبات باسم Echinacea، ولكن بعد نظرة واحدة لنشرة د.ماير التي تحمل دعوى أنه العلاج التام للدغ الثعبان الأرقط، وصف د. ماير بأنه معتوه.

أرسل إليه د.ماير مرة أخرى مصراً على أن الردبكية علاج حقيقي للدغة الثعبان الأرقط. لقد كان واثقاً لدرجة أنه عرض إحضار ثعبان أرقط حي إلى سنسيناتي ويجعله يلدغه في وجود لويد لإثبات فعالية مُصَفِّي الدم خاصته. رفض لويد العرض.

أرسل د.ماير بعض الردبكية إلى جون كينج زميل د.لويد الانتقائي، والذي ذكر الاستخدام القديم للعشب في أول طبعة من مرجعه الانتقائي King's American Dispensatory في عام ١٨٥٠م. اختبر كنج العشب وبعد نجاحه في علاج لدغ النحل واحتقان الأنف المزمن وقرح الساق ومختلف أنواع العدوى، أفرط في مدح العشب وجعله ضمن الطبعات التالية لكتابه.

في الحقيقة، قَبِلَ لويد العشب أيضاً موضحاً أنه يعالج أيضاً الجروح، وكذلك لدغ وسم الثعبان، وتسمم الدم، والدفتريا، والالتهاب السحائي، والحصبة، والجديري، والملاريا، والحمى القرمزية، والأنفلونزا، والغرغرينا.

لم تقتصر حماسة لويد للردبكية على الدراسة الأكاديمية، بل طورت شركة الأخوة لويد عدداً من المنتجات القائمة على العشب، والتي تمتعت بشعبية ممتازة على مستوى البلاد كعلاج للعدوى وذلك من عام ١٨٩٠م إلى عام ١٩٢٠م. وخلال بدايات القرن ٢٠، نادراً ماخلا رف أدوية منزلي من صبغة الردبكية. (ملك الأخوة لويد نادي Giants للبيسبول، وأسسوا مكتبة لويد في سينسيناتي، والتي تضم اليوم إحدى أكبر المجموعات من الكتب الزراعية وتنشر مجلة المنتجات الطبيعية والتي أطلق عليها سابقاً "لويديا").

لسوء الحظ، فقد أصبحت الردبكية مسرحاً للحرب بين الأطباء الأرثوذكس (والذين عرفوا قبل الحرب العالمية الأولى بـ"النظاميين") الذين فضلوا العقاقير المصنعة في المعامل والأطباء الانتقائيين الذين مالوا إلى الأعشاب. كانت كل جهة تعادي العقاقير التي تؤيدها الجهة الأخرى. وفي عام ١٩٠٩م، ظهرت العبارة التالية في مجلة الاتحاد الطبي الأمريكي "الردبكية... فشلت في الحفاظ على السمعة التي أكسبها لها مؤيدوها... والذين استخدموا تقارير لم يثبت صحتها لإعطاء خواص علاجية كبيرة لعقارهم".

مع حلول الحرب العالمية الثانية، وبعد أن أصبحت المضادات الحيوية متوفرة، أخذت شعبية الردبكية في التلاشي. كانت الردبكية ضمن قائمة الأعشاب في كتاب National Formulary من عام ١٩١٦م إلى عام ١٩٥٠م. ولكنها نسيت من عام ١٩٤٠م حتى عام ١٩٧٠م حين أعيد إحياؤها.

يُعَدّ العشابون المعاصرون على نفس درجة الحماس للردبكية، التي كان الأطباء الانتقائيون عليها. فقد اعتبروها مضاداً حيوياً نباتياً ومنشطاً للجهاز المناعي لعلاج البثور، والبرد، والأنفلونزا، وعدوى المثانة، والتهاب اللوزتين، والأمراض المعدية الأخرى. كما ينصح العديد منهم بتناول العشب يومياً كمقوٍ ومنشط للجهاز المناعي.

الاستخدامات العلاجية

كان د.ماير سيصبح مبتهجاً عندما يعرف مدى القدرة الحقيقية لعشبه المفضل. لم يثبت أن الردبكية لها القدرة على علاج لدغ الثعبان الأرقط، ولكن ادعت العديد من الدراسات التي أجريت من عام ١٩٥٠م حتى عام ١٩٨٠م -وكلها تقريباً ألمانية- أن للإيشيناكا خواص منشطة للجهاز المناعي ومحاربة للعدوى. مع حلول عام ١٩٩٠م، كان الباحثون الأمريكيون يقومون بدراسة العشب وتوصلوا لنفس النتيجة.

تحسين المناعة: تساعد الردبكية في علاج العدوى عن طريق تنبيه الجهاز المناعي. عندما تهاجم الكائنات الدقيقة جسم الإنسان، تفرز الخلايا مواداً كيميائية

تجذب كريات الدم البيضاء (المعروفة بـ"الآكلات الكبيرة" والتي ستهاجم الميكروب) إلى مكان الإصابة. تبتلع الآكلات الكبيرة الميكروب وتقوم بهضمه. تقوي الردبكية قدرة هذه الخلايا على تحطيم الميكروبات.

كما يقوي العشب نوعاً آخر مهماً من كريات الدم البيضاء وهي "الخلايا القاتلة" و"الخلايا اللمفية T"، كما يزيد من إفراز الإنترليوكين-١ Interleukin-1 وهو مكون آخر في الجهاز المناعي.

يتعرض الأبطال الرياضيون الذين يشتركون في أنشطة شديدة المشقة، مثل الرياضة الثلاثية لتثبيط المناعة. أعطى الباحثون الألمان ٤٢ منهم أحد ٣ أدوية يومية: دواء خال من المادة الفعالة، مكملات معدنية، الردبكية. بعد شهرٍ وبعد فترة قصيرة من انتهاء الرياضة، أظهر الذين تناولوا الردبكية أقل تثبيط مناعي بين الثلاث مجموعات.

العدوى: تساعد الردبكية، إلى جانب تنشيطها للجهاز المناعي، على محاربة كمية كبيرة من الفيروسات والبكتريا والطفيليات والأوليات المسببة للأمراض. منحت هذه الخاصية التأييد للاستخدام التقليدي للعشب في علاج الجروح والأمراض المعدية.

تحارب الردبكية العدوى بعدة وسائل. أولاً: يحتوي العشب على أيسينيكوسيد، وهو مضاد حيوي طبيعي له أثر مضاد للبكتريا واسع المجال. ثانياً، تقوي الأنسجة ضد الميكروبات المهاجمة. تحتوي الأنسجة على حمض هيالورونيد، والذي يكون درعاً ضد مهاجمة الميكروبات. يفرز العديد من الميكروبات إنزيماً مذيباً لحمض الهيالورنيد لإذابة الدرع الذي كونه الحمض. وبالتالي، يمكنه اختراق الأنسجة وإحداث العدوى. ولكن تحتوي الردبكية على مادة أخرى هي الإيشيناسين، والتي تقاوم أثر الإنزيم الذي يحويه الميكروب لإذابة هذه الدروع، وبالتالي تحافظ على بقاء الميكروب خارج أنسجة الجسم.

الثالث، تشبه الردبكية الإنترفيرون؛ المركب الذي يقاوم الفيروسات في الجسم. قبل أن تموت الخلية التي أصابها الفيروس تفرز كميات قليلة من الإنترفيرون، والتي تقوي قدرة الخلايا المحيطة على مقاومة العدوى. يبدو أن الردبكية تفعل نفس الشيء. عالج الباحثون بعض الخلايا بمستخلص الردبكية، ثم عرّضوها إلى اثنين من الفيروسات القوية (الأنفلونزا أو القوباء). أصيب القليل من الخلايا بالعدوى مقارنة بالخلايا التي لم يتم معالجتها.

سجل الباحثون الألمان نجاحاً في استخدام الردبكية لعلاج التهاب اللوزتين، التهاب الشعب الهوائية، الدرن، الالتهاب السحائي، الجروح، الأخرجة، السعال الديكي، عدوى الأذن وخاصة البرد والأنفلونزا.

البرد، والأنفلونزا: مع نهايات ١٩٩٠، بحثت أكثر من ١٢ دراسة أثر الردبكية كعلاج للبرد. أظهر معظمها فوائد جلية في صورة إصابة أقصر وأضعف بالبرد، مما أظهر أنه لا فائدة من استمرار النقاد في انتقاد العشب باعتباره يسبب إدماناً أكثر منه مادة فعالة.

وفي عام ١٩٩٩م، ورد بتقرير في Journal of Family Practice أن فريق من اثنين من أساتذة جامعة ويسكونسن في ماديسون وطبيب علاج بالطبيعة من جامعة باستير، مدرسة العلاج بالطبيعة قرب سياتل، قاموا بتحليل كل الدراسات التي نشرت عن استخدام الردبكية لمنع وعلاج عدوى الجهاز التنفسي العلوي.

بخصوص دوره كعلاج، راجع الباحثون ٨ دراسات تضمنت ١٠٠٠ شخص. كانت كل الدراسات مزدوجة السرية. بمعنى أن كلاً من الباحث والمريض لم يكن يعرف ما يتعاطاه سواء كان إيشيناكا أم أقراصاً لا تحتوي على مادة فعالة. استخدم الذين تناولوا العشب مستحضرات مختلفة؛ أقراص وكبسولات وعصائر وصبغات. احتوت كل المستحضرات على الأجزاء التي تقوي المناعة في النبات: الجذور، والأوراق، والأزهار.

كانت الدراسة التالية هي النموذجية بين الدراسات الثمانية. اكتشف الباحثون ٦٠ عاملاً في مصنع أثاث سويدي مصابين بالمراحل الأولى للبرد. أعطى نصف العمال أقراصاً لا تحتوي على مادة فعالة، وأعطى الباقون صبغة الردبكية (٢٠ نقطة في الماء كل ساعتين خلال اليوم الأول، ثم نفس الجرعة ٣ مرات يومياً على مدى ١٠ أيام). كان متوسط الشفاء بين الذين لا يتعاطون علاجاً ٨ أيام، بينما قل العدد إلى ٤ أيام بين الذين تناولوا الردبكية.

أظهرت الدراسات الثمانية نتائج متشابهة. كانت ٦ منها إحصائية وذات دلالة. بينما أظهرت الدراستان الباقيتان ميلاً واضحاً نحو فائدة العشب. كان رأي المراجعين: حقق الردبكية نجاحاً صلباً كعلاج للبرد والأنفلونزا. فقد حقق العشب في الدراسات الثمانية تقليلاً في شدة الأعراض بنسبة ٥٠٪، وكذلك عدد أيام الشعور بالمرض مقارنة بالذين لم يتعاطوا أي علاج.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الردبكية لعلاج البرد والأنفلونزا.

ومن جهة الوقاية، حلل الباحثون ٤ دراسات على ١١٥٢ مشاركاً، وكانت الدراسات مزدوجة السرية كذلك، واستخدمت مختلف المستحضرات من كل أجزاء العشب. لم تظهر أي من هذه الدراسات أثراً إحصائياً ملحوظاً للعشب كوقاية من المرض. استنتج المراجعون أن العشب غير مفيد في منع البرد والأنفلونزا (يجب ملاحظة أن العشابين التقليديين أوصوا بالردبكية كعلاج للأمراض المعدية وليس للوقاية منها).

استنتج الباحثون أنه يجب البدء بالعلاج بالردبكية فور الإحساس بالأعراض الأولية للبرد والأنفلونزا. تناوله عدة مرات يومياً، ثم قلله بالتدريج عندما تبدأ الشعور بالتحسن.

الجروح: أيد العلم الاستخدام القديم للإيشيناكا في علاج الجروح. يساعد الإيشينوسين، وهو نفس المادة الكيميائية التي تقاوم البكتريا، على سرعة التئام جروح الجلد عن طريق تحفيز الخلايا التي تكون الأنسجة الجديدة (الخلايا الليفية) للعمل بصورة أكثر كفاءة.

يمكن وضع مستحضرات الردبكية على الجروح، الحروق، الصدفية، الطفح الجلدي، القوباء التناسلية، الالتهابات المصاحبة للبرد. أيدت اللجنة E استخدام الردبكية في علاج الجروح.

العدوى الفطرية: تم علاج ٢٠٣ سيدة، في دراسة ألمانية، يعانين من عدوى فطرية متكررة بالمهبل إما بواسطة كريم من مضادات الفطريات وإما كريم مضاف إليه الردبكية عن طريق الفم. ٦٠٪ من مستخدمات الكريم تكررت إصابتهن بالعدوى خلال ٦ أشهر بينما كانت النسبة ١٦٪ فقط بين مستخدمات الردبكية مما يعد فرقاً ملحوظاً.

العلاج الكيميائي والإشعاعي للسرطان: يعاني مرضى السرطان الذين يتعاطون علاجاً كيميائياً من تناقص في عدد كريات الدم البيضاء لديهم، مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. أعطى الباحثون الألمان ١٥ شخصاً مصاباً بدرجة متقدمة من سرطان المريء أو المستقيم علاجاً كيميائياً إلى جانب الردبكية ومستخلص من الغدة (الزعترية) (أحد مكونات الجهاز المناعي). وبدلاً من أن ينقص -كما كان متوقعاً- ارتفع عدد كريات الدم البيضاء عندهم. قد يقلل العلاج الإشعاعي أيضاً عدد كريات الدم البيضاء، مما يوحي أن الردبكية قد تفيد معه أيضاً. إذا كنت من الذين يتعاطون علاجاً كيميائياً أو إشعاعياً للسرطان، فاستشر طبيبك لإضافة الردبكية في برنامج علاجك.

تحت التجربة

أظهرت الردبكية أثراً مبشراً في علاج سرطان الدم وبعض

الأورام الأخرى في الحيوانات. ولكن من السابق لأوانه وصف العشب كعلاج للسرطان، ولكن قد يأتي هذا اليوم الذي يصبح فيه العشب علاجاً للسرطان.

توصيات الوصفة العلاجية

يمكنك استخدام مغلي أو صبغة للاستفادة من قدرة الردبكية على محاربة العدوى.

لعمل مغلي، ضع ملعقتين صغيرتين من الجذور على كوب ماء. اترك الماء يغلي لمدة ١٥ دقيقة. تناول حتى ٣ أكواب يومياً. سيكون الطعم في البداية حلواً ثم لاذعاً.

كصبغة منزلية، خذ ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الردبكية لأطفال أقل من سنتين. وللأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

تحدث الردبكية تنميلاً طبيعياً بسيطاً غير ضار على اللسان.

تعليمات الاستخدام الصحيح

تضع إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الردبكية ضمن قائمة الأعشاب غير محددة الأمان. ترجح الأدلة أنها آمنة مع احتمال حدوث تفاعل حساسية.

الأشخاص الوحيدون الذين يجب عليهم عدم تناول الردبكية هم المصابون بأمراض المناعة الذاتية مثل الذئبة، حيث إن تنشيط الجهاز المناعي قد يزيد هذه الأمراض سوءاً. يجب على المصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة HIV توخي الحرص عند استخدام الردبكية، حيث إن فيروس الإيدز يهاجم خلايا المناعة مما يجعل تنشيط خلايا المناعة يعد تنشيطاً له.

تعتبر الردبكية آمنة للبالغين، غير الحوامل أو المرضعات، وغير المصابين بأمراض المناعة الذاتية أو فيروس الإيدز، في حدود الجرعات الموصى بها. استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض –التي من أجلها استعملت العشب– بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الردبكية نبتة معمرة تصل حتى ٢–٥ أقدام. تشبه أزهارها أزهار السوسن ذات العيون السوداء بأوراقها البنفسجية المتفرقة من مركز مخروطي الشكل (ومن ذلك اسمها الشائع "زهرة المخروط البنفسجية"). للعشب جذور سوداء وساق واحدة مغطاة بشعيرات كثة وأوراق رفيعة.

تزرع الردبكية من البذور أو العقل الجذرية المأخوذة في الربيع أو الخريف. لا تغطِ البذور. عند وصول درجة الحرارة إلى ٧٠°ف، اغرسها ببساطة في تربة رملية رطبة.

تنمو الردبكية في تربة فقيرة، صخرية، قليلة الحموضة، وتحت شمس مشرقة. كما تنتعش في التربة الأفضل من ذلك.

يحتاج الجذر إلى ٣–٤ سنوات لينمو بالقدر الكافي للحصاد. اسحبها في الخريف قرب إخراج النبات للبذور. يجب شق الجذور التي يزيد قطرها عن نصف بوصة قبل تجفيفها.

رعي الحمام

سعادة المعالج



العائلة: الساجيّات؛ تتضمن أيضاً الساج، العديد من الأشجار والجنَبات (الشجيرات) المدارية الأخرى

يعرف أيضاً باسم: بهجة المعالج، الفرفينا الزرقاء، الفربينا، عشب الصليب (حشيشة الأوجاع)، عشب الساحر، الزوفا الهندية

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار، الجذور

أثناء العصور الوسطى، كانت الأعشاب المعالجة يطلق عليها في الغالب "العقارات الطبية البسيطة"، وكان العشابون يعرفون بـ"المعالجين البسطاء". وكان عشب رعي الحمام يوصف كثيراً للعديد من الأمراض لدرجة أنهم أطلقوا عليه "بهجة المعالج".

وهذا الاسم له في الواقع بعض الأساس، فرعي الحمام يبدو أنه يعمل كالأسبرين، مهدئ للآلام البسيطة والالتهابات.

التاريخ العلاجي

تقول الأساطير المصرية القديمة: إن رعي الحمام قد نبت من دموع إيزيس، ربة الخصوبة، حزناً على زوجها القتيل أوزوريس.

أوصى أبقراط برعي الحمام لعلاج الحمى والطاعون. ووصف طبيب قصر الأمبراطور ثيودوزيوس الكبير رعي الحمام لعلاج أورام الحلق (ربما تضخم الغدة الدرقية) وكانت وصفته العجيبة توصي بتقطيع جذر رعي الحمام إلى قطعتين، تربط واحدة حول حلق المريض، وتعلق الأخرى على النار. ونتيجة الحرارة والدخان يذبل الجذر المعلق، ومن المفترض أن ينكمش الورم.

نشر الرومان رعي الحمام إلى أنحاء أوروبا حيث أصبح معروفاً، خاصة لكهنة إنجلترا قبل العصر المسيحي، الذين استعملوا العشب في التعويذات السحرية؛ لذلك يطلق على العشب "عشب الساحر".

وفي القرن ١٢، وصفت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) استعمال مغلي رعي الحمام مع خمر الفيرموت لعلاج العدوى وألم الأسنان وإفرازات المخ.

وكلمة فرفينا Vervain مشتقة من كلمة Ferfaen في اللغة السلتية: من fer وتعني يطرد، faen وتعني حصاة. وهذا إشارة إلى استعمال العشب التقليدي في علاج حصوات الكلى.

وأثناء العصور الوسطى، أصبح رعي الحمام علاجاً شعبياً لحب الشباب. فكان الناس المصابون بالبثرات

يقفون ليلاً في الخارج يحملون حفنة من العشب تُلف في قطعة قماش وعندما يمر شهاب، يدلكون البثرات بقطعة القماش وكان من المفترض أن تختفي هذه البثرات.

ومن علاج حب الشباب تطور استعمال رعي الحمام لعلاج أمراض الجلد الأخرى. وفي القرن ١٧، كتب العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر: "تسحق الأوراق، أو يمزج العصير مع الخل، فيطهر الجلد بأعجوبة ويذهب بقشرة الرأس بعيداً". وأوصى كولبيبر برعي الحمام في علاج اليرقان، والنقرس، والسعال، وأزيز الصدر، واللثة النازفة، وصعوبة النفس، والحمى، والطاعون، وحصاة الكلى، وهبوط القلب الاحتقاني. وقال أيضاً: "يستعمل مع شحم الخنزير، فيساعد على علاج أورام وأوجاع أعضاء التناسل".

أدخل المستعمرون رعي الحمام الأوروبي إلى أمريكا الشمالية، حيث أصبح بسرعة ينمو برياً، ووجدوا أيضاً السكان الأصليين يستعملون رعي الحمام الأمريكي – يعرف أيضاً بـ"الزوفا الهندية"– لعلاج الحمى ومتاعب الهضم وتنقية البول العكر.

وأثناء الحرب الثورية، اعتمد الأطباء العسكريون على رعي الحمام لتخفيف الألم، وإذابة المخاط الغليظ في الشُّعَب الهوائية، وإحداث القيء. وبعد أكثر من قرن، أوصى الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) برعي الحمام في علاج الحمى، ونزلات البرد، والسعال، والديدان المعوية، واضطرابات الحيض، والكدمات، وكمقوٍ "أثناء النقاهة من الأمراض الحادة".

يوصي العشابون المعاصرون برعي الحمام كمهدئ ومطمث، ووفي علاج الصداع، والحمى، والاكتئاب، والصرع، والجروح، وتسوس الأسنان، وأمراض اللثة.

الاستعمالات العلاجية

الوصفة القياسية التي تقول: "خذ قرصين من الأسبرين، وادعني في الصباح" تنسب منذ فترة طويلة إلى الأطباء. ولكن العشاب قد يقول نفس الشيء فيستبدل الأسبرين برعي الحمام. وليس من الغريب أن يطلقوا على العشب "بهجة المعالج".

الألم، والالتهاب: يختلف رعي الحمام تماماً كيميائياً عن الأسبرين، ولكن الدراسات الألمانية واليابانية توحي بأن له تأثيرات مماثلة، فهو يجمع بين تخفيف الألم البسيط وبعض القدرة على تقليل الالتهاب. وهذه النتائج تؤيد الاستعمال التقليدي لرعي الحمام مع علاج الصداع وألم الأسنان والجروح وحصوات الكلى.

الإمساك: ترجح بعض الدراسات أن رعي الحمام له تأثير ملين بسيط.

خرافات دوائية

لم يثبت أن رعي الحمام يعالج قشرة الرأس أو يحدث القيء أو يدر الطمث، أو يطرد حصاة الكلى. وتأثيرها الرئيسي يتركز في قدرتها على تخفيف الآلام البسيطة.

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد منقوع مرّ جداً يساعد في علاج الصداع والتهاب المفاصل البسيط والآلام الخفيفة الأخرى، يمكن إضافة ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي، ويترك المنقوع لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ويصفى بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

يمكن تحلية طعم رعي الحمام المر بالسكر أو عسل النحل أو الليمون أو يمزج العشب مع شاي عشبي.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ جرعات دوائية من رعي الحمام لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

أوضحت الدراسات الأوروبية المجراة على الحيوانات أن رعي الحمام يبطئ القلب ويضيق الشعب الهوائية ويستحث الأمعاء والرحم. وحيث إنه يبطئ القلب، فلا ينبغي استعماله لمرضى هبوط القلب الاحتقاني أو المصابين بأمراض القلب من قبل. واحتمال حدوث انقباض للشعب الهوائية قد يسبب متاعب للأشخاص المصابين بالربو الشعبي أو أمراض التنفس الأخرى. واستثارة الأمعاء قد يسبب تفاقماً لأمراض الجهاز الهضمي المزمنة مثل التهاب القولون أو داء كرون Crohn's Disease.

بسبب تأثير رعي الحمام المنشط للرحم، لا ينبغي للسيدات الحوامل استعمال العشب باستثناء عند الولادة وتحت الإشراف الطبي للمساعدة على حفز الولادة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

برغم أن نوعي رعي الحمام لهما نفس التأثير، إلا أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أدرجت رعي الحمام الأوروبي في قائمة الأعشاب آمنة الاستعمال عموماً، بينما اعتبرت رعي الحمام الأمريكي من الأعشاب غير المحددة الأمان.

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات -الذين ليس لديهم إصابات سابقة بالأمراض التي ذكرت من قبل، يعتبر رعي الحمام -بنوعيه- آمن الاستعمال إذا كان ذلك بالجرعات الموصى بها تماماً.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الأمعاء، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

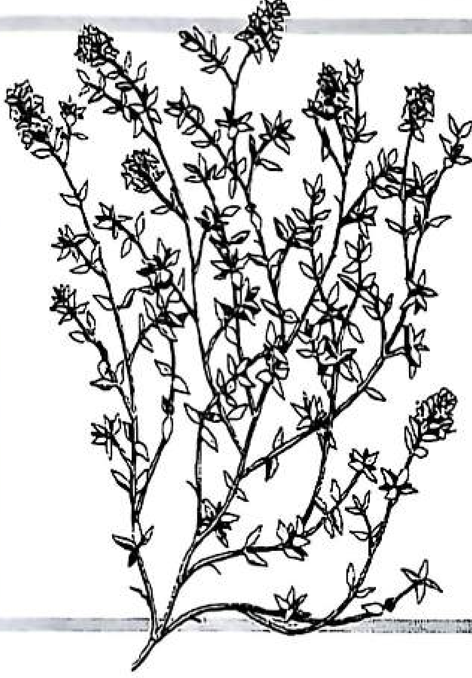
معلومات عن النمو

رعي الحمام عشب معمر، يبلغ ارتفاعه ٣ أقدام، ساقه دقيقة، منتصبة قوية، أوراقه متقابلة، السفلى مستطيلة مسننة، والعليا رمحية مفصصة بعمق. يعطي النبات أزهاراً صغيرة زرقاء أو أرجوانية، سنبلية التجميع الطويل، من أوائل الصيف حتى منتصف الخريف. وسمي العشب الفرفينا الزرقاء بسبب لون أزهارها الأزرق.

ينمو رعي الحمام جيداً من البذور التي تزرع، بعد مرور خطر الصقيع، وبرغم أنه معمر إلا أنه قصير العمر نوعاً ما، وينشر العشب بذوره بنفسه. يفضل رعي الحمام التربة الطفالية الخصبة الرطبة وضوء الشمس الساطع. تجمع الأوراق والأزهار عندما يزهر النبات.

الزعتر

القوة وراء ليسترين



العائلة: الشَفَوِيّات، تتضمن أيضاً النعناعيات

يعرف أيضاً باسم: زعتر شائع (بستاني)، زعتر بري، زعتر زاحف، أم الزعتر

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار

يكثر وجود الزعتر Thyme على رفوف التوابل في المطبخ لكن لا أحد يدرك أن ملايين الأمريكيين يحتفظون أيضاً بزيت الزعتر في خزائنهم الطبية. ودخول الزعتر في عمل غسولات الفم ومزيلات الاحتقان لم يأتِ اعتباطاً. فالزعتر له تاريخ طويل في استعماله مطهراً، وعلاجاً للسعال، ومساعداً على الهضم.

التاريخ العلاجي

ذكر الشاعر الروماني فيرجيل، ومواطنه بلني نصير الطبيعة، استعمال الزعتر كحافظ للحوم. فكان العشب ينثر على حيوانات القرابين حتى تتقبلها الآلهة.

ومثل العديد من الأعشاب العطرية الأخرى، يستعمل الزعتر في المطبخ بسبب تأثيره الحافظ للحوم. واستعمله الرومان كذلك في الطب علاجاً للسعال، ومساعداً على الهضم، وطارداً للديدان.

وأمر الامبراطور شارلمان أن يُزرع الزعتر في جميع حدائقه الملكية لفائدته العظيمة في الطب والمطبخ. وفي القرن ١٢، اعتبرت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) الزعتر الخيار الأمثل لأمراض الجلد، وهذا استعماله كمطهر للجلد.

وأثناء العصور الوسطى، ارتبط الزعتر بالشجاعة. وكان التقليد العصري في ذلك الوقت أن تقوم النساء النبيلات بتطريز أغصان الزعتر على الأوشحة، وتعطينها إلى الفرسان المقربين عند خروجهم للحروب.

ومع مرور الزمن، استعمل الزعتر كمطهر أثناء أوبئة الطاعون الفتاكة. وكان مرضى المزاج السوداوي (الاكتئاب) يُنصحون بالنوم على وسائد محشوة بالزعتر.

وفي القرون الوسطى، أطلق علماء التشريح على الغدة الليمفاوية الموجودة بالصدر اسم الغدة الزعترية Thymus؛ لأنها كانت تذكرهم بزهرة الزعتر.

وفي القرن ١٦، أوصى العشاب الإنجليزي جون جيرالد بالزعتر لعلاج الجذام، "وعرق النسا... والصداع... والصرع".

وفي القرن ١٧، وصف نيكولاس كولبيبر الزعتر بأنه

"نافع للغاية من الاضطرابات العصبية... وعلاج مضمون وأكيد للكوابيس المزعجة". كما زعم أن العشب يدرّ الطمث، وينشط الولادة الآمنة... ويطرد المشيمة بعد الولادة". كما أوصى كولبيبر أيضاً بالزعتر "كمقوٍ ممتاز للرئة... وعلاج رائع للسعال... فهو يخلص الجسم من النخامة... ويريح المعدة ويطرد الريح".

وفي أواخر القرن ١٧، كانت الصيدليات تبيع زيت الزعتر كمطهر موضعي تحت اسم زيت أوريجانوم. وفي عام ١٧١٩م، استطاع الكيميائي الألماني كاسبر نيومان استخلاص الجوهر الفعال في الزعتر، الذي أطلق عليه "كافور الزعتر". وفي عام ١٨٥٣م، سماه الكيميائي الفرنسي إم. لاليماند الثيمول Thymol، وهو الاسم الذي يعرف به إلى اليوم.

واكتسب الثيمول شهرة واسعة كمطهر في الفترة من منتصف القرن ١٩، وحتى الحرب العالمية الأولى. وأشاد الأطباء الانتقائيون الأمريكيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) بالزعتر في مرجعهم King's American Dispensatory في عام ١٨٩٨م "الزعتر يعتبره الكثيرون مفضلاً على حمض الكاربوليك (المطهر الذي اشتهر عام ١٨٦٧م، على يد جوزيف ليستر، مبتكر الجراحة المعقمة). يمنع الزعتر من حدوث التعفن، ويوقفه إذا بدأ... وعندما يذاب في الماء، يكون مطهراً نفيساً لغرف التمريض". ووصف الانتقائيون أيضاً منقوع الزعتر للصداع، اضطرابات الجهاز الهضمي، تقلصات الطمث، إدرار الطمث.

وسببت الحرب العالمية الأولى أزمة كبيرة في الزعتر. فقد كانت معظم إمدادات العالم من الزعتر يتم تقطيرها في ألمانيا، وعندما أعلنت بريطانيا وفرنسا الحرب على ألمانيا كان عليهما أن يبذلا الجهد للتغلب على النقص الحاد لهذا المطهر الحيوي في ساحات المعارك.

وبالرغم أن الثيمول منذ ذلك الوقت حلت مكانه المطهرات القاتلة للجراثيم الأكثر فعالية إلا أنه ظل جوهراً فعالاً في الكثير من غسولات الفم المطهرة، بما فيها ليسترين.

الاستعمالات العلاجية

يحتوي زيت الزعتر العطري على مركبَيْن يُعزى إليهما تأثيره الطبي: الثيمول Thymol، الكارفاكول Carvacol. وكلا المركبين له تأثير حافظ، ومضاد للبكتريا والفطريات. كما أن لهما أيضاً تأثيراً طارداً للبلغم، وقد يكونا نافعين في المساعدة على الهضم.

العدوى: أوضحت الدراسات المعملية أن الزعتر له تأثير مقاوم للبكتريا، والفطريات المسببة للمرض، وهذا يدعم الاستعمال التقليدي له كمطهر. وفعالية العشب الجاف ليست كفاعلية زيت الزعتر أو الزعتر المقطر، لكن يمكنك استعمال الأوراق الغضة في الإسعافات الأولية للجروح البسيطة في البستان.

السعال: أيد الباحثون الألمان الاستعمال التقليدي للزعتر كمقشع (طارد للبلغم). وفي ألمانيا -حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة- توصف مستحضرات الزعتر غالباً لتهدئة الجهاز التنفسي، علاج السعال، علاج السعال الديكي، انتفاخ الرئة.

وكتب طبيب الأعشاب الألماني د. رودولف فرتز فايس: "يمثل الزعتر للقصبة الهوائية والشعب الهوائية ما يمثله النعناع للمعدة والأمعاء". أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الزعتر لعلاج السعال الناتج عن نزلات البرد، علاج النزلات الشعبية، علاج السعال الديكي.

متاعب الهضم: الثيمول والكارفاكول يعملان على ارتخاء العضلات الملساء بالقناة الهضمية، وهذا يجعل

الزعتر مضاداً للتقلصات. وتأثير هذه المركبات الكيميائية يدعم استعماله التقليدي كمساعد على الهضم.

شئون صحة المرأة: لا تعمل مضادات التقلص على ارتخاء العضلات الملساء في القناة الهضمية فقط، ولكن أيضاً العضلات الملساء الأخرى مثل الرحم. وقد تساعد كميات صغيرة على تخفيف تقلصات الحيض. وهذا يؤيد استعمال الانتقائيين للزعتر.

وفي جرعات كبيرة، يعتبر زيت الزعتر والثيمول منشطين للرحم. ويمكن للسيدات الحوامل أن يستعملن الزعتر كتابل بالطبخ، ولكن يجب عليهن أن يتجنبن الكميات الكبيرة وألا يتناولن الزيت.

تحت التجربة

في إحدى الدراسات المعملية، توصل بعض العلماء إلى أن منقوع الزعتر يثبط نمو بكتريا Helicobacter Pylori التي تسبب معظم القرح في المعدة والأمعاء. ومن المبكر جداً اعتبار الزعتر علاجاً للقرح، لكن إذا كنت مصاباً بالقرحة، فقد يمكنك أن تجرب شرب شاي الزعتر.

توصيات الوصفة العلاجية

لإصابات الحديقة، يمكنك سحق الأوراق الغضة واستعمالها للجروح البسيطة إلى أن تتمكن من تطهيرها وتضميدها. بعد ذلك، يمكنك استعمال بضع نقاط من صبغة الزعتر لتوضع على الجرح كمطهر.

لإعداد منقوع يساعد على تهدئة المعدة وتخفيف السعال أو ربما يخفف من أعراض الطمث، يمكن استعمال ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي، ويترك المنقوع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى بعد ذلك. يمكنك شرب حتى ٣ أكواب يومياً. الزعتر له طعم عطري مستطاب أولاً، ثم طعم الثوم الخفيف ثانياً.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ أكواب يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ مستحضرات الزعتر الطبية لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

استعمل العشب، ولا تستعمل زيته؛ لأن بضع ملاعق من زيت الزعتر قد تكون سامة، فتسبب صداعاً، غثياناً، قيئاً، وهناً، قصوراً في الغدة الدرقية، وهبوطاً حاداً للقلب والتنفس.

أوضحت إحدى الدراسات الحيوانية أن الزعتر يثبط نشاط الغدة الدرقية في الفئران. يجب على مرضى الغدة الدرقية أن يستشيروا أطباءهم قبل تناول جرعات علاجية.

قد يسبب زيت الزعتر والثيمول طفحاً جلدياً في الأشخاص الذين لديهم حساسية لهما.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يندرج الزعتر في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب آمنة الاستعمال عموماً. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين لا يعانون من أمراض الغدة الدرقية، يعتبر الزعتر آمن الاستعمال طالما كان بالجرعات الموصى بها بالضبط.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل الصداع أو الغثيان، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع

عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض –التي من أجلها استعملت العشب– بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الزعتر شجيرة معمرة، عطرية، كثيرة الفروع، تكون كساءً للأرض، تعلو إلى حوالي ١٢ بوصة. أوراقها صغيرة، متقابلة، تنبت مباشرة من الساق. أزهارها وردية أو أرجوانية، تزهر منتصف الصيف.

هذا العشب القوي المقاوم يمكن إكثاره عن طريق البذور والعقل والانقسامات الجذرية. تحتاج البذور درجة حرارة حوالي ٧٠°ف لكي تنبت، وتنمو أفضل عندما تزرع في الظل بداية. للحصول على العقل تؤخذ قطع (٣ بوصة) ذات نمو جديد من الساق وتزرع في تربة رملية رطبة. وتظهر الجذور في خلال حوالي أسبوعين في العادة.

أفضل وقت للحصول على الانقسامات الجذرية فصل الربيع. اجتث النبات بحرص وأبقِ أكبر قدر ممكن من الجذور في التربة. قسم النبات أنصافاً أو أثلاثاً وأعد زرع الانقسامات في التربة الرطبة على أن تباعد بينها بمسافة ١٢ بوصة.

بمجرد أن يستوي الزعتر على سوقه لا يحتاج إلى رعاية خاصة. يفضل النبات التربة جيدة الصرف، الجافة نوعاً ما. تندية أوراق الزعتر أثناء ريّه تفقدها رائحتها العطرية.

تصبح الشجيرات خشبية بعد بضع سنين. ولكي تتجنب ذلك، يجب تقسيم الجذور بانتظام.

يقاوم الزعتر الصقيع، ولكن في الأماكن ذات المناخ الشتوي البارد يمكنك عمل مهاد للتربة لحماية الجذور. يمكن أن يموت الزعتر إذا انخفضت درجة الحرارة عن ١٠°ف.

اجمع الأوراق والأزهار قبل تفتح الأزهار مباشرة. تستطيع أن تجففها وتحفظها في حاويات محكمة لا يصلها الهواء للحفاظ على زيت العشب.

الزعرور الأسود

عشب ذو جذور جنوبية



العائلة: البَيْلَسانِيّات؛ تتضمن أيضاً البلسان، صريمة الجدي

يعرف أيضاً باسم: الويبرنوم

الأجزاء المستخدمة: اللحاء

الزعرور الأسود Black Haw هو ذلك اللحاء الأحمر البني للشجيرة الأمريكية الأصلية، والذي له تاريخ شعبي طويل كعلاج لأمراض النساء، والذي أيده العلم الحديث.

شربت الأمريكيات الأصليات مغلي الزعرور الأسود لعلاج تقلصات الحيض، والاستشفاء من الولادة، ومتاعب سن اليأس، وولكن على وجه الخصوص لمنع الإجهاض. بعد ذلك تبنت نساء الجنوب البيضاوات وإماؤهن السود هذا الاستعمال كذلك.

التاريخ العلاجي

أجبر العديد من مالكي العبيد، قبل الحرب الأهلية، إماءهن على تناول الزعرور الأسود لمنعهن من إنهاء حملهن بالأعشاب المحدثة للإجهاض. كان العبيد مساعدين مهمين، وكان مالكو العبيد يريدون من النساء ولادة أكبر قدر ممكن من الأطفال. كانت النساء عادةً يتم اغتصابهن من قبل مالكي الزراعة أو كبار العمال. وحاولت الكثيرات إنهاء حملهن كنوع من الاعتراض الصامت على العبودية.

كان العشب الشعبي لإحداث الإجهاض هو جذور القطن، وكان بالطبع متوفراً للعبيد في المزارع الجنوبية في أمريكا. كما شرح King's American Dispensatory (١٨٩٨م)، مرجع الأطباء الانتقائيين في القرن ١٩ (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم)، كان مألوفاً لدى أصحاب المزارع أن يجبروا الإماء على شرب منقوع الزعرور الأسود يومياً خلال الحمل لمنع الإجهاض عند تناول جذور القطن.

أحضر الأطباء الانتقائيون الزعرور الأسود الذي أصبح العشب الأساسي لأمراض النساء من المسيسيبي إلى شمال الولايات المتحدة. قدَّر الانتقائيون هذا العشب بدرجة كبيرة كمقوٍ رحمي، فلا غبار على أنه ذو فائدة كبيرة لآلام الحيض وعلاج جيد لفترة ما بعد انقطاع الحيض. ولكن الشيء الذي جعل الزعرور الأسود شديد الإجلال هو الإجهاض المنذر. بواسطة أثره المهدئ للرحم المضطرب، أمكن مساعدة النساء اللاتي لم يكن قادرات على إتمام حملهن على اجتياز الحمل بدون حوادث مؤسفة.

مازال العشابون المعاصرون يصفون الزعرور الأسود لعلاج انقباضات الحيض والإجهاض المنذر. تنصح بعض كتب الأعشاب الحوامل بتناول شاي الزعرور البري طوال الحمل، ولكن اتضح أن ذلك ليس بالفكرة الجيدة.

الاستخدامات العلاجية

هذه حالة جديدة من تأييد العلم الحديث للحكمة القديمة، أو على الأقل بعضها. أثبت العلماء أن الزعرور الأسود قد يكون علاجاً جيداً لبعض شكاوى أمراض النساء.

تقلصات الحيض: وجد في دراسة نشرت في مجلة Nature البريطانية أن الزعرور الأسود يحتوي على مرخٍ للرحم يُسمى سكوبوليتن، وهذا يؤيد قيمة العشب في علاج انقباضات الحيض.

في ألمانيا -حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة- يوصى بمستحضرات الزعرور الأسود بصورة كبيرة في علاج انقباضات الحيض. هذه المنتجات غير متوفرة في الولايات المتحدة، ولكن العشب في حد ذاته من السهل الحصول عليه.

الإجهاض: استخدم الزعرور الأسود لقرون في علاج الإجهاض؛ فهو قد يفعل ذلك حيث إنه مرخٍ للرحم. لسوء الحظ، فهو يحتوي على الساليسين Salicin، وهو قريب كيميائياً للأسبرين. وحيث إن الأسبرين له علاقة بتشوهات الولادة، يجب على الحوامل عدم تناول الزعرور الأسود، إلا تحت إشراف الطبيب لمنع الولادة المبكرة.

الحمى والألم (بما فيه الصداع والتهاب المفاصل): المادة الكيميائية المشابهة للأسبرين في الزعرور الأسود قد تقلل الحمى وتزيل الألم.

توصيات الوصفة العلاجية

حضِّري مغلي الزعرور الأسود لتخفيف انقباضات الحيض والحمى والصداع والآلام العامة، وذلك باستخدام ملعقتين صغيرتين من لحاء الزعرور الأسود المجفف لكل كوب من الماء. اغليه لمدة ١٠ دقائق، ثم صفيه، ودعيه يبرد. تناولي حتى ٣ أكواب يومياً. للعشب طعم شديد المرارة، ولذلك، قد تحتاجين لإضافة الليمون أو العسل أو امزجيه مع مشروب شاي.

كصبغة منزلية، خذي حتى ملعقتين صغيرتين، ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الزعرور الأسود لأطفال أقل من سنتين، أو للأطفال تحت ١٦ سنة المصابين بالبرد أو الأنفلونزا أو الجديري (جديري الماء). لباقي الأطفال والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

يزيل الساليسين في الزعرور الأسود الألم مثل الأسبرين، مما قد يساعد في إزالة انقباضات الحيض. ولكن تم اتهام الأسبرين كسبب للتشوهات الخِلْقية في أطفال النساء اللاتي تناولنه أثناء الحمل. الأسبرين أشد خطورة على الأجنة في بداية الحمل. بناء على ذلك، ورد في كتاب الأعشاب القديم لبوتر Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations، أن الزعرور الأسود يجب استخدامه فقط خلال الأسابيع الخمس الأخيرة من الحمل كوسيلة لمنع احتمال الولادة المبكرة.

أي امرأة تصادف احتمال ولادة مبكرة، يجب أن تناقش وضعها مع طبيب الولادة الخاص بها. العقاقير، متضمنة الأعشاب، يجب أن تكون الملجأ الأخير، ويجب استخدامها بعد موافقة الطبيب.

لا تعطِ الزعرور الأسود للأطفال تحت ١٦ سنة المصابين بالحمى الناتجة عن البرد أو الأنفلونزا أو الجديري. فقد يرفع الساليسين احتمال حدوث متلازمة راي Reye's Syndrome، وهو مرض نادر ولكن قد يكون قاتلاً للأطفال.

قد تسبب الجرعات الكبيرة من الزعرور الأسود اضطرابات في المعدة، غثياناً، قيئاً، و/أو طنيناً بالأذن، خاصة للأشخاص الحساسين للأسبرين.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- يعتبر الزعرور الأسود آمناً في حدود الجرعات الموصى بها.

استشيري طبيبكِ قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لكِ تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو طنين بالأذن، فعليكِ بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبري طبيبكِ إذا شعرتِ بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملتِ العشب- بصورة واضحة خلال دورتي حيض.

معلومات عن النمو

الزعرور الأسود نبات متساقط الأوراق (نبات نافض)، منتشر في شمال الولايات المتحدة، وشجيراته لها لحاء بني-أحمر. أما في الجنوب فإنه يصبح شجرة صغيرة. الأوراق مدببة ومسننة وبيضاوية تشبه أوراق البرقوق. تتحول الأوراق إلى حمراء في الخريف.

يورق الزعرور الأسود بناء على موقعه بداية من أوائل الربيع إلى الصيف. الأزهار بيضاء وكبيرة وفي عناقيد ومبهرجة.

ينمو الزعرور الأسود كأفضل ما يكون في التربة الخصبة الرطبة جيدة الصرف تحت الشمس الساطعة. قد يتحمل تربة أفقر وبعض الظل طالما نال كمية جيدة من الرطوبة.

يمكن جمع لحاء الفروع في الصيف، بينما يُجمع لحاء الجذع في الخريف. جففه في الظل.

الزعرور البري

لعلاج أمراض القلب



العائلة: الوردية؛ تتضمن أيضاً الورد، الخوخ، اللوز، التفاح، الفراولة

يعرف أيضاً باسم: الزعرور الشائك، زعرور الوادي، زهرة مايو (آيار)

الأجزاء المستخدمة: الأزهار، الأوراق، الثمار

يتعلم كل أطفال المدارس الأمريكية أن سفينة المهاجرين الأوائل كانت تسمى Mayflower "زهرة مايو". ومع ذلك، فإن القليل من الأمريكيين يعرف أن هذا الاسم يشير إلى عشب "الزعرور البري" Hawthorn الذي يُزهر في شهر مايو في إنجلترا. كما أن قليلين يعرفون أن العشب نافع جداً للقلب.

يستخدم الزعرور البري في الوقت الحاضر بصورة كبيرة في أوروبا كعلاج لأمراض القلب، وخصوصاً هبوط القلب الاحتقاني، وهو عبارة عن مجموعة من الأعراض ناتجة عن خلل في عضلة القلب، وتجمع الماء، والملح الزائد في أجزاء مختلفة من الجسم، ويشكو المريض من ضيق في التنفس عند عمل أي مجهود. والآن بدأ الزعرور البري يأخذ بعض العناية في أمريكا.

التاريخ العلاجي

اكتشف علماء الآثار بذور ثمار الزعرور البري في مواقع العصر الحجري الحديث، مما جعلهم يفترضون أن تلك الثمار كانت قد استعملت للغذاء.

وفي عصر الإغريق والرومان القدامى، أحيط الزعرور البري بكثير من الرموز، وأصبح مرتبطاً بالآمال والزواج والخصوبة، ولبست الوصيفات الإغريقيات زهرات الزعرور العطرة، وحملت العرائس غصون أشجار الزعرور، ووضع الرومان أوراق الزعرور في مهاد الأطفال الرُضَّع لتجنب الأرواح الشريرة.

أزهار بعض الأنواع الأوربية من الزعرور البري لها رائحة بغيضة. وهذه الأشجار يتم تلقيحها بواسطة بعض الحشرات آكلات الجيف، ولجذب هذه الحشرات تبعث أزهارها رائحة اللحم المتعفن. وهناك رائحة مشابهة، ارتبطت بمرض الطاعون؛ حيث قتل المرض الكثير بسرعة كبيرة، وبقيت الأجساد -في أغلب الأحيان- في العراء دون أن تدفن لفترة طويلة. ونتيجة لذلك ارتبط الزعرور بمرض الطاعون، واجتُنب استعماله.

ومع مرور الوقت، أزال الزعرور البري سمعته السيئة، وتم قبوله كعشب طبي. وفي القرن ١٧، وصفه

العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر بأنه العلاج الوحيد لحصوات الكلى، وليس بأقل فاعلية في علاج هبوط القلب الاحتقاني.

وعلى الرغم من الموافقة على آراء كولبيبر المؤثرة، فإنه لم يُوصَ باستعمال الزعرور على نحو واسع في علاج أمراض القلب إلا في نهايات القرن ١٩ من قبل طبيب إيرلندي قام باستعمال الزعرور لعلاج هبوط القلب الاحتقاني. وفي عام ١٨٩٦م، ظهرت مقالة تصف عمل الطبيب الإيرلندي نشرتها مجلة الأطباء الانتقائيين (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم). وقام هؤلاء الانتقائيون بوصف الزعرور البري لعلاج هبوط القلب الاحتقاني وآلام الذبحة الصدرية.

تردد كتب الأعشاب الحديثة صدى هذه التوصيات ويتفق الأكثرون مع ديفيد هوفمان في كتابه Holistic Herbal على أن الزعرور البري من أفضل العلاجات المقوية للقلب، ويمكن أن يستعمل بأمان في علاج هبوط أو وهن القلب على المدى الطويل، كما يمكن استخدامه لعلاج خفقان القلب والذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم.

الاستعمالات العلاجية

تدعم الكثير من الأبحاث الدور التقليدي للزعرور كمنبه للقلب.

أمراض القلب: يقوي الزعرور البري القلب بعدة طرق، فهو يساعد على توسيع الشرايين التاجية، وبالتالي يحسن الدورة الدموية للقلب، ويساعده على الانقباض بقوة وبشكل أكثر فعالية، وهذا أمر حيوي في علاج هبوط القلب الاحتقاني.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الزعرور يقوم بتوسيع الأوعية الدموية في أنحاء الجسم مما يسمح للدم بحرية التوزيع مع تقليل الحمل على القلب. ويساعد الزعرور على منع حدوث بعض اضطرابات القلب الناتجة عن الخلل في التوصيل الكهربي، كما أنه يخفض نسبة الكوليسترول وضغط الدم، وهما من عوامل الخطر المهمة لأمراض القلب.

وتزوّد العديد من الدراسات دلائل مهمة عن منافع الزعرور في معالجة أمراض القلب، خاصة هبوط القلب الاحتقاني، وهذه عينات من البحث حتى الآن:

- قام الباحثون الألمان بعمل اختبارات وظائف القلب على ٣٦٦٤ شخصاً من المصابين بهبوط القلب، والذين طلب منهم تناول الزعرور (قرص واحد ٣٠٠ مجم، يحتوي على ٢,٢٪ من الفلافونويدات، ٣ مرات يومياً). وبعد شهرين، اختُبر المشاركون ثانية، وكانت النتيجة تحسن وظيفة القلب بشكل أكبر مما كان متوقعاً من المواد الطبية القياسية. وبالإضافة فقد انخفضت نسبة الذين يعانون من خفقان القلب من ٤٠٪ إلى ١٨٪، وهبط تورم الساقين بنسبة ٣٧٪، وزادت القدرة على العمل بنسبة ١٥٪ مقاسة بالقدرة على استنفاذ الوُسْع في ركوب الدراجة الثابتة.
- وفي دراسة أخرى، أعطى الباحثون الألمان ١٣٦ شخصاً من المصابين بهبوط القلب الاحتقاني علاجاً طبياً خاملاً لبعضهم، والبعض الآخر ٨٠ مجم من الزعرور البري مرتين يومياً. وبعد ٨ أسابيع تدهورت حالة أولئك الذين تناولوا العلاج المموه (الخامل)، بينما تحسنت بشكل كبير حالة الذين تناولوا الزعرور البري.
- وفي تجربة ثالثة للألمان، تضمنت ٧٨ شخصاً من المصابين بهبوط القلب الاحتقاني، تم إجراء اختبارات قدرة العمل على الدراجة الثابتة، ثم بدءوا بتناول العلاج المموه أو ٦٠٠ مجم من الزعرور يومياً. وبعد شهرين تحسنت قدرة العمل في مجموعة العلاج المموه بعض الشيء، بينما زادت قدرة العمل في مجموعة الزعرور حوالي ٦ أضعاف.

ولم يسبب الزعرور أي آثار جانبية هامة في أي من هذه الدراسات.

وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الزعرور البري لعلاج هبوط القلب الاحتقاني. وسمح للأطباء الألمان بوصف كثير من أدوية القلب المحتوية على الزعرور البري. واستناداً إلى قول أحد أبرز أطباء الأعشاب في ألمانيا د.رودولف فريتز فايس بأن الزعرور أصبح من أكثر الأدوية استخداماً لأمراض القلب، فقد اعتمد الأطباء الألمان عليه لعلاج اضطرابات دقات القلب، ولتخفيف حدة نوبات القلب، ومنع حدوث المضاعفات في المرضى المسنين والمصابين بالأنفلونزا والالتهاب الرئوي.

ومع ذلك، فإن د.فايس يحذر، فالزعرور البري ليس دواءً سحرياً، ويذكّر قائلاً: "لا أحد يستطيع أن يتوقع تحسناً سريعاً في وظائف القلب"... "الزعرور البري له تأثير فعال، ولكن على المدى البعيد"... "الزعرور البري ليس فعالاً لعلاج نوبات القلب، ولكن يبقى النيتروجلسرين Nitroglycerin الدواء الأمثل للعلاج هنا".

ورغم أن الزعرور يعتبر آمناً وفعالاً في علاج هبوط القلب الاحتقاني والذبحة الصدرية واضطراب دقات القلب، فإن هذه الأمراض تشكل خطورة كبيرة، وتتطلب بالفعل العناية الطبية المتخصصة. استشر طبيبك إذا رغبت في استعمال الزعرور البري كجزء من خطتك العلاجية الشاملة.

توصيات الوصفة العلاجية

عند استعمال صبغة مصنعة بالمنزل، يوصي الأطباء الألمان بتناول ملعقة صغيرة واحدة عند الاستيقاظ وعند النوم لعدة أسابيع. وللتخلص من مذاق الزعرور المر، يمكنك تحليته بالسكر أو عسل النحل أو الليمون أو خلطه بمزيج شراب عشبي.

ولإعداد المنقوع، يوصي العشابون باستعمال ملعقتين صغيرتين من الأوراق أو الثمار المسحوقة لكل كوب ماء مغلي، وتنقع فيه لمدة ٢٠ دقيقة. تناول حتى كوبين يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

عامل الأمان

تناول الزعرور البري بجرعات كبيرة قد يؤدي إلى التسكين أو إلى انخفاض كبير في ضغط الدم يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالدوار.

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الزعرور البري ضمن قائمة الأعشاب غير محددة الأمان. فهذا العشب القوي للقلب يجب أن يستعمله فقط الأشخاص الذين تم تشخيصهم كمصابين بهبوط القلب الاحتقاني أو الذبحة الصدرية أو لانظامية القلب، والذين يقومون باستشارة الطبيب على الدوام. وعلى الأطفال، والحوامل أو المرضعات أن يتجنبوا تناول الزعرور البري.

معلومات عن النمو

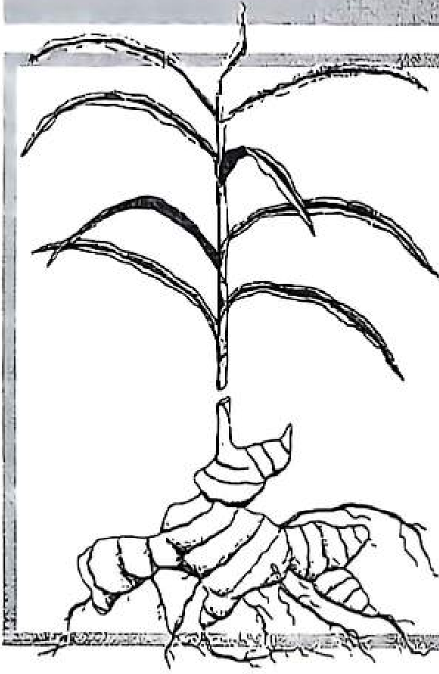
شجرة الزعرور البري شجرة نفضية، متساقطة الأوراق، ذات لحاء أبيض، وخشب شديد الصلابة، وأشواك حادة، وعناقيد أزهار بيضاء عطرية، وثمار حمراء لامعة تبدو كتفاحات صغيرة. ويزهر الزعرور من إبريل إلى يونيو، ويعتمد ذلك على خط العرض. ففي إنجلترا تظهر الأزهار في شهر مايو؛ لذلك سُمّي العشب بـ"آيار" و"زهرة مايو".

ومع حوالي ٩٠٠ نوع في أمريكا الشمالية، تستطيع

شجرة الزعرور التكيف مع العديد من البيئات، من المساحات الحضرية إلى سفوح التلال المعرضة للرياح. ويتحمل الزعرور العديد من أنواع التربة، ولكنه يفضل التربة الخصبة ذات الرطوبة والقلوية العالية. وهناك بعض الأنواع تفضل الضوء الشديد، بينما تنمو أنواع أخرى في الظل الجزئي. قم باستشارة المختصين في المشاتل الزراعية عن أفضل الأنواع التي تناسب موقعك.

الزنجبيل

ضع حداً للغثيان



العائلة: الزَنْجَبيْلِيّات؛ تتضمن أيضاً الحبهان، الكركم

يعرف أيضاً باسم: الزنجبيل الجامايكي، الزنجبيل الأفريقي، الزنجبيل الأسيوي

الأجزاء المستخدمة: الجذيور (يطلق عليها عادة "الجذور")

يقول مثل هندي قديم "كل الخير موجود في الزنجبيل". وهو ليس مبالغة كبيرة.

لعب الزنجبيل Ginger الطري ذو العبق دوراً في الطبخ والعلاج منذ فجر التاريخ. أيد العلم الحديث بعض الاستخدامات العلاجية التقليدية له، خاصة قدرته المميزة في منع غثيان دوار الحركة. اكتشف الباحثون أن للعشب فوائد علاجية أخرى كذلك.

التاريخ العلاجي

استخدم الهنود القدماء زنجبيلهم الأصلي في الطبخ، حفظ الطعام، علاج متاعب الهضم. كما اعتبروه مطهراً للجسد والروح. ابتعد الهنود عن الثوم والبصل ذوي الرائحة النفاذة قبل الاحتفالات الدينية خوفاً من إغضاب الآلهة، ولكنهم أيضاً تناولوا الكثير من الزنجبيل لأنه يترك رائحة جميلة، فيصبحوا مقبولين لدى الآلهة.

برز الزنجبيل بوضوح في أول كتب الأعشاب لعظيم الصين "بن تساو شن" Classic of Herbs، والذي سجل أن كاتبه هو امبراطور الصين الأسطوري "شن ننج" حوالي ٣٠٠٠ ق.م. كما تقول القصة: جرب العشاب الحكيم مئات من الأعشاب العلاجية على نفسه حتى تناول كمية كبيرة نسبياً من الأعشاب السامة ومات.

أوصى شن ننج بالزنجبيل لعلاج البرد، والحمى، والارتجاف، والتيتانوس، والجذام. ردد بن تشاو شنج ما مارسه الهنود قائلاً: إن الزنجبيل الطازج "يخلص الجسم من الرائحة السيئة ويضع الشخص على اتصال بمملكة الأرواح".

مع مرور الوقت، بدأت النساء الصينيات في تناول الزنجبيل لعلاج متاعب الحيض، ثم لاحظوا أن العشب قد عالج الغثيان الذي يصاحب دوار الحركة. استخدم البحارة الزنجبيل لعلاج دوار البحر عن طريق مضغ جذوره في أثناء الإبحار. وصف الأطباء الصينيون الزنجبيل لعلاج القرح، والتهاب المفاصل، وآلام الكلى كذلك.

اعتبر الصينيون الزنجبيل أيضاً ترياقاً للتسمم

بالمحار. لذلك، تتبل أطباق الأسماك والمأكولات البحرية بهذا العشب.

عرف التجار الإغريق القدماء باستخدام الأسيويون للزنجبيل كمانع للغثيان ومساعد للهضم، فقاموا بأخذ العشب معهم إلى اليونان حيث كان يغلف الخبز المحلي بالعشب، ويؤكل بعد الوجبات الثقيلة كمهدئ للمعدة. في الحقيقة، أخذ الإغريقيون في خبز الزنجبيل ضمن الخبز المحلى وهكذا أصبح العلاج العشبي ضمن أول كعكة خبز الزنجبيل.

استخدم الرومان الزنجبيل أيضاً كمساعد على الهضم. بعد سقوط روما أصبح العشب نادراً في أوروبا ومكلف جداً. أدى استئناف التجارة مع أسيا إلى توفر الزنجبيل في أوروبا، ولكن الطلب الأوروبي عليه تقريباً لا يشبع. عدّل الإغريق القدماء فطائر خبز الزنجبيل فاستنبطوا رجال الخبز الزنجبيلي السكري، ثم طوروا منه حلوى مثل خبز زنجبيل الساحرات في هانسل وجريتيل.

جُعل الزنجبيل في إنجلترا ومستعمراتها في أمريكا ضمن شراب مرطب للمعدة يسمى "بيرة الزنجبيل" (وهو السابق لشراب مرز الزنجبيل اليوم). والذي مازال علاجاً منزلياً شعبياً للإسهال، والقيء، والغثيان.

وصف أطباء القرن ١٩ الانتقائيون الأمريكيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) مسحوق الزنجبيل وشايه وبيرته لإسهال الأطفال، وسوء الهضم، والغثيان، والدوسنتاريا، والانتفاخ، والحمى، والصداع، وألم الأسنان، وهستريا النساء (اضطرابات الحيض).

يوصي العشابون المعاصرون باستخدام الزنجبيل في البرد، الأنفلونزا، دوار الحركة، كمساعد على الهضم.

الاستخدامات العلاجية

جهز خبز الزنجبيل ومرز الزنجبيل. أيدت الأبحاث العلمية بعض الاستخدامات التقليدية للعشب كما أظهرت العديد من الفوائد الأخرى.

دوار الحركة، غثيان الصباح: كان الصينيون القدماء على حق. بالفعل، يمنع الزنجبيل الغثيان الذي يصاحب دوار البحر والأنواع الأخرى من دوار الحركة، كما يمنع غثيان الصباح الذي يصاحب الحمل.

حصل تأثير الزنجبيل كمانع للغثيان على أول إثبات له عام ١٩٨٢م في دراسة قام بها باحثون من جامعة برجهام ينج، وتم نشرها في مجلة Lancet الطبية البريطانية. أعطى الباحثون ٣٦ متطوعاً عرف عنهم الإصابة بدوار الحركة إما ١٠٠ مجم من عقار منتشر كمضاد لدوار الحركة داي مين هيدرينات أو ٩٤٠ مجم من مسحوق الزنجبيل. بعد فترة قصيرة، تم إجلاس المشاركين في كرسي يهتز بواسطة الكمبيوتر تم برمجته بطريقة تسبب دوار الحركة. كان الكرسي مزوداً بمفتاح يُمَكّن صاحبه من إيقاف الحركة عند بدء شعوره بالغثيان.

كان الأشخاص الذين تعاطوا الزنجبيل أكثر قدرة على البقاء على الكرسي فترة أطول بنسبة ٥٧٪ أكثر مقارنة من المجموعة الأخرى. أوصى الباحثون بناء على ذلك بتعاطي كبسولات وشاي ومرز الزنجبيل لدوار الحركة كذلك.

أكد العديد من الدراسات بعد تلك الدراسة قيمة الزنجبيل في منع دوار الحركة وغثيان الصباح. وها هي بعض الأمثلة.

- أعطى باحثوا البحرية السويدية زنجبيلاً لـ ٨٠ طالباً بحرياً مبحرين في بحر مضطرب، مقارنة بالذين لم يتعاطوا الزنجبيل لم يشعر الذين تعاطوا الزنجبيل بدوار الحركة بنسبة ٧٢٪.

- أعطى الجراحون البريطانيون ٦٠ امرأة مقبلة على جراحة نسائية.إما الزنجبيل أو عقار مضاد للغثيان ميتاكلوبراميد شعر الذين تعاطوا الزنجبيل بغثيان وقيء أقل بصورة ملحوظة بعد الجراحة.

• أعطى الباحثون الدانماركيون لـ ٤٠ امرأة حامل تعاني من غثيان الصباح إما الزنجبيل أو أقراصاً لا تحتوي على مادة فعالة لمدة ٤ أيام. سجل ٧٠٪ من المشاركات ارتياحاً من الغثيان أثناء تناول الزنجبيل. لا يشجع الأطباء الحوامل على تعاطي أي أدوية ومنها مضادات الغثيان والقيء. ولكن يعد الزنجبيل آمن خلال الحمل.

• سأل باحثون إيطاليون كل ركاب مركب في رحلة نهرية إذا كانوا عرضة لدوار البحر. أخبر ٦٠ منهم عن سابق إصابة بدوار البحر. أعطى طبيب المركب لهؤلاء الأشخاص إما جرعة مقررة من الدرامامين أو الزنجبيل (٥٠٠ مجم قبل الصعود إلى المركب، ٥٠٠ مجم كل ٤ ساعات خلال يومين في البحار المضطربة). شعر ٥٠٪ من الذين تعاطوا درامامين بشعور جيد جداً أو ممتاز أما النسبة بين الذين تعاطوا الزنجبيل فكانت ٧٠٪.

• درس مجموعة أخرى من الباحثين الإيطاليين ٢٨ طفلاً (١٨ ولد، ١٠ بنات يتراوح أعمارهم بين ٤–٨ سنوات) والذين سيقضوا رحلة مدرسية لمدة يومين تضمنت السفر بالسيارة والقارب والطائرة. تم إعطائهم جميعاً جرعات محددة من الدرامامين أو الزنجبيل (للذين تبلغ عمرهم أقل من ٦ سنوات: ٢٥٠ مجم قبل المغادرة، ثم كل ٤ ساعات بعد ذلك. للذين هم أكبر من ٦ سنوات: ٥٠٠ مجم). تابع طبيب أعراض دوار الحركة لديهم. شعر ٣١٪ من الذين تعاطوا الدرامامين بتحسن جيد بينما كانت النسبة ٦٩٪ تحسناً متوسطاً، وكانت نسبة الذين شعروا بتحسن ١٠٠٪ من بين الذين تعاطوا الزنجبيل.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الزنجبيل لعلاج ومنع دوار الحركة. كما ينصح به العديد من أخصائي السرطان لمنع الغثيان المصاحب للعلاج الكيميائي.

متاعب الهضم: يعد الزنجبيل مضاداً لتقلصات الجهاز الهضمي. يمنع العشب سوء الهضم، تقلصات البطن عن طريق تلطيف العضلات المبطنة للأمعاء. كما يحوي أيضاً بعض مركبات مشابهة للإنزيمات الهاضمة والتي تكسر البروتينات. أقرت اللجنة E الزنجبيل لمنع وعلاج سوء الهضم.

أمراض القلب، والسكتة: عاش القليل من القدماء فترة طويلة، أو جمعوا بين حياة الاسترخاء والغذاء الغني بالدهون، حتى يصابوا بأمراض القلب أو السكتة الدماغية. تسبب هذه الظروف اليوم نصف الوفيات في الولايات المتحدة.

قد يساعد الزنجبيل في منع أمراض القلب والسكتة الدماغية عن طريق التحكم في ٣ عوامل خطورة أساسية. يقلل العشب الكوليسترول، تبعاً لدراسة نشرت في New England Journal of Medicine. كما يساعد العشب على تقليل ضغط الدم، ويمنع تجلط الدم الذي قد يسبب الأزمات القلبية ومعظم السكتات الدماغية.

القرح: أثبتت الدراسة استخدام الصينيون القدماء للزنجبيل في علاج القرح. في تجارب على حيوانات أعطيت مواداً لإحداث القرح، عمل إعطاء الزنجبيل على الوقاية منها.

لا يعالج الزنجبيل القرح ولم يتم دراسة ذلك في البشر. ولكن في دراسة استرشادية، والتي شملت ١٠ أشخاص مصابين بالقرح تعاطوا ٦ جم من الزنجبيل يومياً. أظهرت الدراسة أن العشب يمكنه إحداث ارتياح من الأعراض.

التهاب المفاصل: أظهرت الدراسات بعض المواد مضادة للالتهاب في الزنجبيل مما يؤيد الاستخدام التقليدي للعشب في علاج التهاب المفاصل.

شئون صحة المرأة: تقوم مضادات التقلص بتلطيف انقباض كل العضلات اللاإرادية، ومنها عضلات الرحم،

وليس عضلات الجهاز الهضمي فقط. قد يساعد الزنجبيل كمضاد للتقلص في تخفيف انقباضات الحيض.

البرد، والأنفلونزا: أظهرت الدراسات الصينية أن الزنجبيل يقضي على فيروس الأنفلونزا. كما وجد تقرير هندي أن العشب يزيد قابلية الجهاز المناعي لمحاربة العدوى. تعطي هذه الاكتشافات بعض التأييد للدور التقليدي للزنجبيل في علاج البرد، الأنفلونزا، الأمراض المعدية الأخرى.

تحت التجربة

قلل الزنجبيل سكر الدم في بعض الدراسات على الحيوانات مما يرجح أن العشب قد يساعد في التحكم ف سكر الدم.

أظهرت دراسات أخرى على الحيوانات أن الزنجبيل قد يساعد في انكماش الأورام. لا تنطبق هذه النتائج بالضرورة على البشر، ولكن قد يصبح للزنجبيل يوماً دوراً في علاج السرطان. إذا كنت مصاباً بالسرطان، فلن يضيرك استخدام الزنجبيل بعد استشارة طبيبك.

توصيات الوصفة العلاجية

استخدم الزنجبيل للحصول على طعم دافئ، عطري، متبل للطهي.

الجرعة الموصى بها لعلاج دوار الحركة هي ١٠٠٠ مجم تقريباً قبل الرحلة بـ ٣٠ دقيقة. تكون الكبسولات التجارية من الزنجبيل مضمونة، ولكن يعطي ١٢ أونصة من مزر الزنجبيل نفس الكمية بشرط أن يكون مصنوعاً من زنجبيل حقيقي، وليس مكسب نكهة. افحص البطاقة لكي تتأكد.

يمكنك أيضاً شرب كوبين من منقوع الزنجبيل. لعمل ذلك، استخدم ملعقتين صغيرتين من مسحوق الجذور أو الجذور الغضة المبشورة لكل كوب ماء مغلي، وانقعه لمدة ١٠ دقائق، ثم صفه.

لتحسين اضطرابات الهضم أو علاج البرد والأنفلونزا، اصنع منقوعاً. أما لعلاج التهاب المفاصل، أو منع أمراض القلب والسكتة الدماغية، استخدم العشب في الطهي، أو اشرب مزر الزنجبيل، أو شاي الزنجبيل.

يمكنك إعطاء مستحضرات مخففة من الزنجبيل للأطفال الأقل من سنتين لعلاج المغص.

عامل الأمان

قد تمنع قدرة الزنجبيل على منع الغثيان حدوث غثيان الصباح، ولكن للعشب تاريخ طويل كمحفز للحيض. هل يسبب إجهاضاً؟ رجحت إحدى الدراسات أن أثرها على الرحم يعتمد على الكمية المستخدمة.

في الدراسة السابقة، والتي نشرت في Lancet. كان يكفي ١ جم من الزنجبيل لمنع الغثيان. أوصى الأطباء الصينيون باستخدام ٢٠-٢٨ جم من الزنجبيل لتحفيز الحيض. يحتوي كوب مركز من الزنجبيل على ٥٠٠ مجم تقريباً، كما يحتوي كوب ٨ أونصة من مزر الزنجبيل على ١٠٠٠ مجم منه. لا يقترب أي منهما من الجرعات التي قد تحفز الحيض.

لا توجد تقارير علمية في المكتبة الطبية أن الزنجبيل قد يحدث الإجهاض أو تشوهات الجنين. يمكن للحوامل اللاتي لم يسبق لهن حدوث الإجهاض أن يتعاطين كميات متوسطة من شاي أو مزر الزنجبيل لعلاج غثيان الصباح بأمان.

قد يشعر بعض الذين يتعاطون الزنجبيل لعلاج دوار الحركة بحرقان بالمعدة، ذلك رغم أنه يستخدم أصلاً لعلاج سوء الهضم.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يوجد الزنجبيل ضمن قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب التي تعد آمنة بشكل عام. يعد الزنجبيل آمناً بالنسبة للبالغين في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل حرقان المعدة، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الزنجبيل نبات معمر استوائي ينمو من جذور أو سيقان درنية. يعطي النبات كل عام ساقاً يبلغ ٣ أقدام، وأوراق رفيعة مدببة رمحية الشكل تبلغ ٦ بوصات، وزهرة وحيدة صفراء قرمزية اللون.

ينمو الزنجبيل في خارج المنزل في فلوريدا، هاواي، ساوث كارولينا، نيومكسيكو، أريزونا، تكساس. تنمو على أفضل ما يكون عندما تروى جيداً في مكان ظليل بعض الشيء، ومزروع في مهاد التربة بعمق مع سماد ورماد عشب البحر.

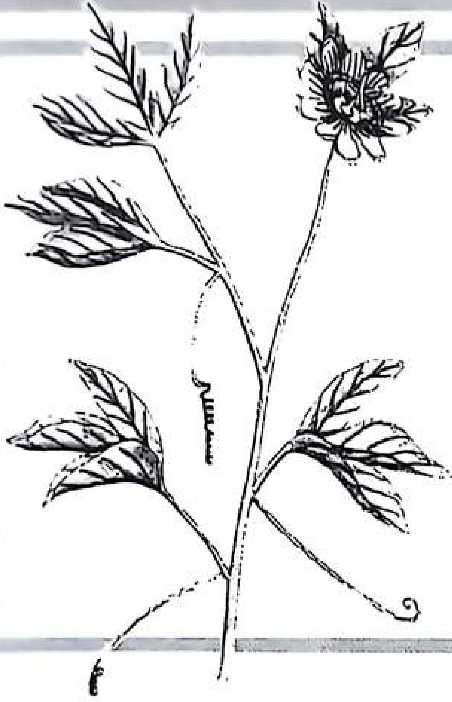
ينمو الزنجبيل من جذور طازجة غضة تحتوي على عيوناً تشبه التي توجد في البطاطس. جذور الزنجبيل السميكة التي توجد في معظم المتاجر ليست غضة ولا طازجة، لذلك فاحتمال نجاح زراعته ضعيف. أفضل مكان للحصول على جذور زنجبيل للزراعة هو متجر خاص بالأغراض الأسيوية. مع أن بعض المشاتل تحويه كذلك. ابحث عن جذور الزنجبيل ذات الجلد الأخضر الرقيق.

ازرع الجذور على عمق ٣ بوصات، وعلى مسافة ١٢ بوصة من بعضها البعض. استأصل النبات من جذوره. احصد بعض الجذور، وأعد زراعة الباقي.

يمكن زراعة الزنجبيل في المنزل أيضاً في أصيص عميق وتربة مختلطة من الطمي والتراب والسماد وخيث مكسو بالطحالب. يحتاج النبات للدفء، والكثير من الماء، ورطوبة عالية في حالة زراعته في المنزل. أفضل مكان لزراعته هي الصوب البلاستيكية.

زهرة الآلام

تزيل التوتر والأرق



العائلة: الآلاميّات؛ تتضمن أيضاً غراناديلا (زهرة الآلام الزرقاء)، القرع الحلو، زهر العسل الجاميكية

يعرف أيضاً باسم: الكرمة المشمشية، ليمون الماء

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

زهرة الآلام Passionflower لها تأثير ملطف ويمكن استخدامها لإزالة التوتر والقلق.

التاريخ العلاجي

خمر الإينكاس شاياً منشطاً من زهرة الآلام. ونتيجة لمذاق العشب اللطيف، فقد تحولت أوراقه بسرعة إلى مادة شعبية في أوروبا؛ حيث كانت تستعمل كمهدئ ومخدر خفيف.

وعندما نزل المستعمرون ساحل الخليج الأمريكي، وجدوا أن سكان أمريكا الأصليين يستعملون شاياً من زهرة الآلام الموجودة عندهم لتهدئة الأعصاب، كما استعملوا لبخة من أوراق العشب المهروسة لعلاج الجروح والكدمات.

واهتم الجنوبيون بزهرة الآلام كنبات للزينة وعشب طبي. وظل علاجاً شعبياً حتى سنة ١٨٣٩م، عندما امتدح طبيبان، من الأطباء الانتقائيين في ساحل الخليج الأمريكي، العشب في New Orleans Medical Journal كمهدئ غير مخدر ومساعد للهضم.

وتبنى الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) زهرة الآلام كعلاج هام للأرق، والتوتر، واضطرابات الحيض، والإسهال، والصرع، والسعال الديكي. كما وصفوا أيضاً الاستعمال الخارجي لعصير الأوراق في علاج الحروق، السُّموط، ألم الأسنان.

وأوصى العشابون المعاصرون بزهرة الآلام أساساً كمهدئ ومخدر. كما اعتبروها أيضاً مساعدة للهضم ومخففاً للآلام.

ومن عام ١٩١٦م إلى ١٩٣٦م، كانت زهرة الآلام معروفة كمهدئ ومخدر من قبل National Formulary وهو المرجع الصيدلي. ومع ذلك، فقد حرمت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA استعمال العشب كمساعد على النوم بسبب نقص الدليل على فعاليته.

الاستعمالات العلاجية

كان لدى إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA حجة

معقولة لحظر استعمال زهرة الآلام قبل أن تنال الدراسات الكافية. وللأسف، فإن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لم تجارِ نتائج البحث الحديثة.

التوتر، والقلق، والأرق: تحتوي زهرة الآلام على مركبات مهدئة في الحقيقة (مثل المالتول والفلافونويدات والباسيفلورين الذي يشبه المورفين من الناحية الكيميائية). كما تحتوي أيضاً على مركبات منبهة قوية (مركبات Harmala). وتوصل باحثون عديدون أن العشب له تأثير معقد على الجهاز العصبي المركزي، إلا أن التأثير المهدئ والمخدر هو الغالب برغم احتوائه على مواد منبهة.

والعشب له تأثير مخدر تماماً في الحيوانات. وهذا التأثير يحدث في الإنسان كما ثبت بالبحث؛ فقد أعطى الباحثون الفرنسيون ٤٧ شخصاً من المصابين بالقلق إما علاجاً خاملاً طبياً وإما مستحضراً عشبياً يحتوي على زهرة الآلام وبعض الأعشاب الكثيرة الأخرى (مثل الزعرور البري، والناردين). وبعد ٢٨ يوماً، كان هناك تحسن ملحوظ لأعراض القلق في الأشخاص الذين تناولوا التركيبة العشبية.

وفي أوروبا، تدخل زهرة الآلام في صناعة العديد من المستحضرات المهدئة والمخدرة. وحيث إنها لا تسبب الإدمان، فلا تحتاج إلى الروشتة الطبية. وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال زهرة الآلام لعلاج التوتر العصبي والقلق.

متاعب الهضم: تسبب زهرة الآلام ارتخاء العضلات الملساء التي تبطن القناة الهضمية، وهذا يعني أنها مضادة للتقلصات. وهذه الخاصية تؤيد الاستعمال التقليدي للعشب في المساعدة على الهضم.

شئون صحة المرأة: لا تسبب مضادات التقلص ارتخاء عضلات القناة الهضمية فقط، ولكن أيضاً العضلات الملساء الأخرى مثل الرحم. وهذا يدعم الاستعمال التقليدي لزهرة الآلام لعلاج اضطرابات الحيض.

الجروح: رجحت إحدى الدراسات أن زهرة الآلام تساعد على تخفيف الألم، بينما أوضحت دراستان أخريتان أنها تقتل الفطريات والبكتريا المسببة للأمراض. وهذه النتائج تؤيد استعمال الأمريكيين الأصليين والانتقائيين لزهرة الآلام في علاج الجروح.

تحت التجربة

أوضحت الدراسات الحيوانية أن مركبات الهارمالا الموجودة في زهرة الآلام تعمل على توسيع الشرايين التاجية؛ حيث إن انسدادها يؤدي إلى حدوث النوبات القلبية، لذلك قد يمنع العشب حدوث أمراض القلب.

وأمراض القلب، بالطبع، حالة شديدة الخطورة تتطلب العناية المتخصصة. إذا أردت أن تضيف زهرة الآلام إلى خطتك العلاجية الشاملة، فيجب أن يتم ذلك تحت الإشراف الطبي.

توصيات الوصفة العلاجية

لعمل الإسعافات الأولية في الحديقة، قم بطحن القليل من أوراق وأزهار العشب وضعه على الجرح حتى تتمكن من غسله وربطه بعد ذلك.

لإعداد منقوع مقبول الطعم يساعدك على الارتخاء والهدوء والنوم، استعمل ملعقة من الأوراق الجافة لكل كوب ماء مغلي، ثم يترك المنقوع لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ويصفى بعد ذلك. لعلاج الأرق، اشرب كوباً من الشاي قبل النوم. وللحالات الأخرى، تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة منزلية، خذ ربع إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣

مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ زهرة الآلام لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

بينما تشير معظم المصادر على أمان زهرة الآلام، إلا أن هناك تقريراً واحداً يستشهد بحدوث تلف بالكبد في مجموعة صغيرة من الناس الذين تناولوا كميات كبيرة من شاي زهرة الآلام لفترات طويلة. لا تستعمل أكثر من الكميات الموصى بها. ويجب على مرضى الكبد ألا يستعملوا العشب في الغالب.

مركبات الهارمالا Harmala الموجودة في زهرة الآلام منشطة للرحم. وليس هناك ارتباط بين استعمال زهرة الآلام وحدوث الإجهاض. ولكن يجب على السيدات الحوامل أن يبتعدن عن العشب ذي التأثير المعقد على الجهاز العصبي المركزي.

تحذر بعض المصادر من أن زهرة الآلام تحتوي على السيانيد، وهو سم خطير، وهذا خطأ من الناحية النباتية. فزهرة الآلام الزرقاء المستعملة في الزينة من جنس Passiflora Caerulea، هي التي تحتوي على السم، بينما زهرة الآلام الشافية من جنس P. Incarnata ليست كذلك. وعند شرائك للزهرة تأكد من أن المنتج مكتوب عليه P. Incarnata.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- والذين يتناولون المهدئات والمخدرات، فإن زهرة الآلام تعتبر آمنة بالنسبة لهم إذا استعملت بالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

زهرة الآلام لها جذر معمر مع مِحْلاق زاحف حولي سريع النمو قد يصل ارتفاعه إلى ٣٠ قدماً. والأوراق خضراء باهتة، ٤-٦ بوصات في الطول، ومقسمة إلى ٣-٥ فصوص مع حواف مسننة. وأزهارها البيضاء المشوبة حلاوة يبلغ عرضها ٣ بوصات، ومصبوغة باللون الأرجواني. وتتفتح في شهر مايو، لذلك تسمى Maypop، وتنتج ثماراً صالحة للأكل في حجم البيضة، صفراء أو برتقالية؛ لذلك تسمى الكرمة المشمشية، وليمون الماء.

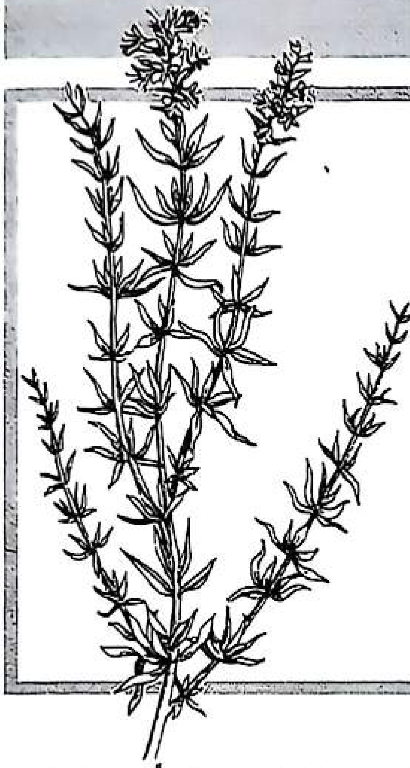
تنمو زهرة الآلام جيداً من البذور أو العقل أو السوق الجارية (المدارة) في فصل الخريف. وتفضل التربة الطفالية الخصبة، الحمضية بعض الشيء، الجيدة الري والتصريف، في الأماكن التي يصلها الضوء بوفرة، ولكن تُبعد عن ضوء الشمس القوي المباشر في الصيف.

الجذر المعمر شديد القدرة على الاحتمال، إلا أنه لا يبقى حياً تحت -١٥°ف. ويحتاج محلاق الكرمة إلى شيء يتسلق عليه مثل سور أو تعريشة.

اجمع الأوراق في الوقت الذي تتفتح فيه الأزهار. وعندما يروى النبات جيداً، فإن ثماره تصبح حلوة وصالحة للأكل.

الزوفا

مطهر له قيمة



العائلة: الشَفَوِيّات، تتضمن أيضاً النعناع

يعرف أيضاً باسم: ليس له أسماء أخرى، ولكن نباتات أخرى كثيرة تسمى بالزوفا

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار

لا يُستخدم عشب الزوفا Hyssop كمنظف فقط، ولكنه يعمل أيضاً كمطهر في حالات العدوى مثل نزلات البرد وقوباء الأعضاء التناسلية.

التاريخ العلاجي

منذ ٢٥٠٠ سنة، استعمل الكهنة نبات الزوفا ذا النفاذة الحادة لتنظيف أماكن العبادة. ولسوء الحظ، فإن العديد من النباتات كانت تسمى الزوفا، وبالتالي ليس لنا طريق إلى معرفة ما إذا كان المطهر والعشب الطبي الزوفا المخزنية شيئاً واحداً أم لا.

ورغم هذا التشويش، فإن الإغريق قد تبنوا نبات الزوفا، ووصف الطبيب البارز دايوسكوريدس استعمال العشب كشاي للسعال، وصفير الصدر، وضيق التنفس، كذلك لعمل اللصقات الطبية، وتدليك الصدر، وتخفيف احتقان الأنف والصدر.

وفي القرون الوسطى، كتبت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) أن: "الزوفا تساعد على تطهير الرئة". كما أوصت أيضاً بوجبة طعام من الدجاج المطبوخ مع الزوفا كعلاج للحزن والكآبة.

وفي القرن ١٧ في أوروبا، اشتهرت الزوفا كمعطر ومجدد للهواء. وفي بعض الأوقات، عندما كان استحمام الناس نادراً، وشاركت حيوانات المزارع الناس في مساكنهم، كانت تسحق الأوراق والأزهار وتنثر حول البيوت لإخفاء الروائح الكريهة. ولما أصبح الاستحمام شائعاً، وتوقف نثر العشب في الطرق، وضعت الزوفا في سلال في حجرات التمريض لتعطير الجو.

وفي القرن ١٧، صدّق العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر على كلام دايوسكوريدس عن فوائد الزوفا في علاج أمراض الصدر؛ حيث ذكر أنها تذيب وتطرد البلغم الغليظ، كما أنها فعالة في علاج جميع أمراض الرئة والصدر، وزعم أيضاً أنها "تقتل الديدان الطفيلية في البطن... وعندما تغلى مع التين تستخدم كغرغرة رائعة في التهاب اللوزتين... وعندما تغلى في النبيذ تصبح فعالة لإزالة الالتهابات... وعند استعمالها مع الزيت لدهان الرأس، فإنها تقتل القمل".

وجاء المستعمرون إلى أمريكا الشمالية ومعهم نبات الزوفا، واستمروا في استعماله كمزيل لاحتقان الصدر، واكتسب العشب شهرة شعبية كمدر للطمث ومسبب للإجهاض؛ ولكن ليس له هذا التأثير.

ومع مرور الوقت، تضاءلت شعبية الزوفا. وفي القرن ١٩ في أمريكا، وصف الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) استعمال العشب من الخارج لتخفيف آلام الكدمات، ومن الداخل غرغرة في التهاب الحلق واللوزتين، وكذلك لعلاج الربو والسعال.

ويوصي العشابون المعاصرون باستعمال العشب للتكميد والتلبيخ في علاج الكدمات، والحروق، والجروح؛ واستعمال المنقوع لعلاج البرد، والسعال، والنزلات الشعبية، وانتفاخ البطن، وعسر الهضم، وإدرار الطمث، وحتى في علاج نوبات الصرع. وكما تأكد بالبرهان فعالية العشب في علاج الجروح وعدوى الجهاز التنفسي، فإن بعض العشابين قد أشار إلى الحقيقة بأن الكائن الحي المجهري الذي ينتج البنسلين (ويسمى بينيسيليوم) ينمو على أوراق نبات الزوفا.

الاستعمالات العلاجية

نبات الزوفا لن يُبيِّض لك حوض مرحاضك كما تفعل المنظفات الأخرى، ولكن الاستعمالات الرئيسية التقليدية له لها بعض التأييد العلمي.

السعال: نبات الزوفا أحد أفراد عائلة النعناع العطرية، وتحتوي زيوته الطيارة على عدة مركبات مهدئة لها رائحة الكافور، بالإضافة إلى مادة كيميائية واحدة، ماروبين، التي تعمل كطارد للبلغم؛ فهي تساعد على تحليل البلغم مما يسهل من طرده. وتتفق المصادر العلمية على أن نبات الزوفا علاج فعال للسعال وتهيج الجهاز التنفسي بسبب البرد والأنفلونزا.

القوباء: تمنع الزوفا نمو الفيروس المسبب للقوباء الذي يصيب الأعضاء التناسلية ويسبب نزلات البرد. جرب استعمال منقوع العشب بعمل كمادة منه إذا كنت تعاني من هذه العدوى المزمنة المتكررة.

الدوالي: تحتوي الزوفا على مادة دايوزمين التي تساعد على تقوية الأوردة. ويشكل الدايوزمين حوالي ٦٪ من الوزن الجاف للعشب، ويمكن أخذ حوالي ٥ جم من النبات (ملعقتان صغيرتان) لتحتوي على ٣٠٠ مجم من الدايوزمين؛ ليكون له تأثير فعال في تقوية العروق.

البواسير: البواسير تمثل نوعاً من أنواع الدوالي العرقية، وبالتالي قد يكون من المفيد استعمال الزوفا في علاجها.

تحت التجربة

أوضحت بعض الدراسات المعملية القليلة أن مستخلص عشب الزوفا له تأثير فعال ضد فيروس نقص المناعة، وهو المسبب لمرض الإيدز. ولكن من المبكر جداً أن ندعي أن الزوفا يمثل علاجاً للإيدز، إلا أنها قد تستخدم لهذا الغرض في المستقبل.

خرافات دوائية

ينمو البينسيليوم في الحقيقة على نبات الزوفا، ولكن الزعم بأن العشب يشفي لأنه يحمل هذا الكائن الحي المجهري يعتبر هراء.

توصيات الوصفة العلاجية

لعمل كمادة تعالج القوباء، يمكنك استعمال أونصة واحدة من العشب المجفف لكل بينت (١/٨ جالون) ماء مغلي، وينقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يترك المحلول ليبرد، ثم تنقع فيه قطعة من القماش النظيف، وتوضع على قرح قوباء الأعضاء التناسلية.

ولإعداد المنقوع في حالات السعال، أو الدوالي، أو البواسير، تنقع ملعقتان صغيرتان من العشب لمدة ١٠ دقائق في ماء مغلي، ثم يصفى. تناول حتى ٣ أكواب يومياً. لعشب الزوفا رائحة قوية تشبه الكافور، وله مذاق مرّ. أضف السكر، أو العسل، أو الليمون، أو اخلطه بمزيج شراب عشبي لتحسين النكهة.

كصبغة منزلية، خذ ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الزوفا لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

تبين أن الزوفا ليس له تأثير محفز للرحم، ولكن استخدامه التقليدي لإحداث الإجهاض يجب أن يثبط عزيمة النساء الحوامل عن تناوله.

لم تظهر تقارير في المؤلفات الطبية العالمية عن أضرار الزوفا. على أية حال، فقد أجريت مؤخراً تجارب على بعض الحيوانات المعملية، حيث تم حقنها بزيوت العشب العطرية، وكانت النتيجة أن ظهرت عليها أعراض التشنجات وأدت إلى وفاة بعضها. لا تتجاوز الجرعات الموصى بها.

بالإضافة إلى ذلك، تأكد أن نبات الزوفا الذي تتناوله من نوع الزوفا المخزنية؛ حيث إن هناك في أمريكا الشمالية الكثير من النباتات الأخرى التي تسمى أيضاً بالزوفا، والتي تتضمن زوفا السياج، الزوفا العملاقة، زوفا الماء. وهذه النباتات يجب ألا تؤكل. وقم بشراء الزوفا من الأماكن التي تحددها بالاسم.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الزوفا ضمن قائمة الأعشاب الآمنة بشكل عام. بالنسبة للبالغين – باستثناء الحوامل أو المرضعات– تعتبر الزوفا آمنة لهم إذا استخدمت في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض التي من أجلها استعملت العشب بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

إذا كنت تريد أن يجتمع النمل في حديقتك، فعليك بزراعة هذا النبات المعمر الشجيري الجميل. للزوفا شهرة في تحسين نكهة العنب، ولزيادة محصول الكرنب إذا زرع بالقرب منها.

للزوفا أوراق صغيرة حرابية الشكل، وسيقان مربعة الأضلاع كالمميزة للنعناع. ويصل ارتفاع النبات إلى قدمين، وله رائحة الدواء، والتي تشبه رائحة النعناع عند سحق الأوراق. تتكون عناقيد كثيفة من الأزهار الزرقاء أو البنفسجية على السنابل (٦ بوصات) في أعلى النبات في الصيف وأوائل الخريف.

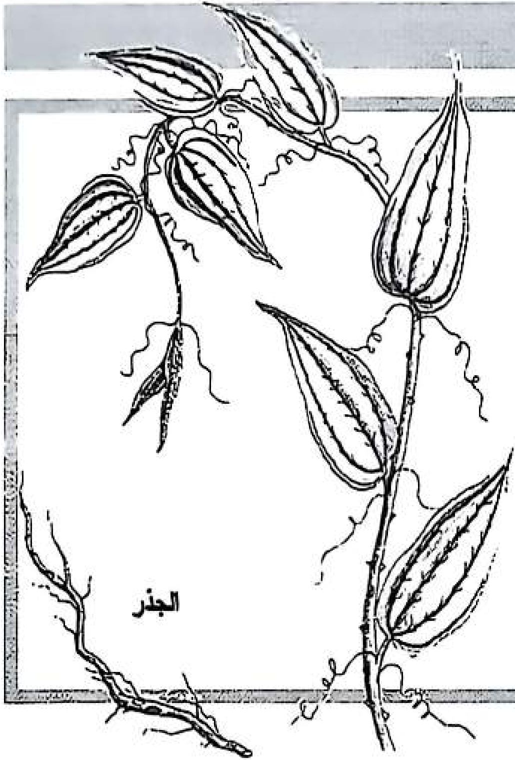
ويفضل النبات الأماكن الجافة المشمسة، ويتحمل التربة الرطبة. وفي الظل الجزئي، تصبح سيقانه أكثر طولاً وجمالاً. وينتشر النبات عن طريق البذور أو الشتلات أو الانقسامات الجذرية، ويجب أن تبذر البذور على عمق ربع بوصة بعد زوال خطر الصقيع. ويمكن زراعة الشتلات والدرنات داخل البيوت أو خارجها في مكان بارد ظليل.

ويجب أن تتباعد النباتات بمسافة ١٢ بوصة. وأضف السماد في كل ربيع، وارو الشتلات كل بضعة أيام. تفضل النباتات اليانعة البيئة الجافة ولا تتطلب عناية كبيرة.

وعندما يصل طول النبات حوالي ١٨ بوصة وينشر رائحته المميزة، تقطع القمم لتحفيز نمو الأوراق التي يمكن حصدها في أي وقت. وإذا كنت لا تنوي استعمال البذور، فاقطع النبات بكامله إلى ارتفاع ٤ بوصات فوق سطح الأرض مباشرة قبل أن يزهر، ثم قم بتجفيف النبات، واحفظه في حاويات محكمة الغلق.

السبرينة

شهرة جنسية



العائلة: الزَّنْبَقِيّات؛ تتضمن أيضاً السوسن (الزنبق)، التوليب (الخُزامي)، الثوم، البصل

يعرف أيضاً باسم: فشاغ مكسيكي، فشاغ، فشاغ هندوراسي، فشاغ جاميكي، فشاغ أمريكي، فشاغ إكوادوري

الأجزاء المستخدمة: الريزومات، الجذور

في الأفلام الغربية القديمة، يطلب راعي البقر الذي لا يرغب في الويسكي من النادل: "أعطني السبرينة". وفي الغالب، سيعطيه النادل زجاجة من سبرينة أيْر Ayer's Sarsaparilla، وهو شراب شعبي يعود إلى الأيام السابقة قبل وجود المشروبات اللاكحولية الحديثة.

رعاة البقر الذين يطلبون السبرينة تكون في أذهانهم عادة أكثر من مجرد مرطب، كان عشب السبرينة Sarsaparilla من بين أكثر العلاجات استعمالاً للزهري في القرن ١٩، وكان الرجال عادة يطلبونها بعد زياراتهم لبيوت الدعارة.

يقول العلماء: إن السبرينة ليس لها تأثير ضد الزهري، ولكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن هذا العشب له بالفعل منافع مثيرة.

التاريخ العلاجي

اعتبر الإغريق والرومان القدامى السبرينة الأوروبية ترياقاً للسموم، ولكن لم يكن العشب مشهوراً في العلاج العشبي حتى القرن ١٦ عندما اكتشف المستكشفون الأسبان النوع الكاريبي: النبات para، الشائك zarza، الصغير illa. وهذا الوصف أصبح كلمتنا السارساباريللا Sarsaparilla أي السبرينة.

استعمل الهنود الكاريبيون والسكان الأصليون الأمريكيون السبرينة لعلاج أمراض الجلد والجهاز البولي. كما نظروا للعشب أيضاً على أنه منشط يحافظ على الشباب والحيوية، بدنياً وجنسياً.

في عام ١٤٩٤م، اكتسح وباء الزهري الفتاك أوروبا، وقتل الآلاف، يشبه إلى حد ما وباء الإيدز الآن. واعتبر الأوروبيون المرض وارداً من العالم الجديد، وتطلّعوا إلى الأعشاب عبر الأطلسي لتعالج المرض. وكان تركيزهم على السبرينة.

وبدأ الفاتحون الأسبان شحن السبرينة المكسيكية مرة أخرى إلى أسبانيا حول عام ١٥٣٠م. وبحلول عام ١٦٠٠م، كان استعمالها شائعاً في أوروبا منشطاً وعلاجاً للزهري. ومنذ ذلك الحين اقترنت السبرينة والزهري معاً.

وتمتعت السبرينة بارتفاع هائل في شعبيتها. ففي القرن ١٧، وصفها العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر بأنها العلاج الأمثل "للمرض الفرنسي"، المصطلح البريطاني للزهري. وكتب مكرراً كلام القدماء: "إذا أعطيت عصارة الثمار لطفل حديث الولادة، فسوف لا يتأثر بأي سمّ". وأوصى كولبيبر أيضاً بالسبرينة لعلاج أمراض العين، البرد، انتفاخ البطن، البثور، كل أنواع الآلام في الأوتار والمفاصل".

وبحلول عام ١٨٠٠م، انتقد كثير من الأطباء السبرينة ووصفوها بأنها غير مؤثرة تماماً في علاج الزهري، ولكن كلماتهم لم تجد آذاناً واعية. وتشير السجلات التجارية في منتصف القرن ١٩ أن بريطانيا استوردت أكثر من ١٥٠٠٠٠ رطل في السنة، يستعمل معظمه في علاج الزهري.

وفي أمريكا أثناء القرن ١٩، كانت الأمراض المنقولة جنسياً لا تذكر بعبارات مهذبة. ومع هذا، كان الزهري منتشراً جداً وجرب الأطباء العديد من الأعشاب والعقاقير المسجلة لمعالجته. وكانت هذه العلاجات يطلق عليها التعبير اللطيف "منقيات الدم". وكان مشروب سبرينة أير من أكثرها شعبية، ويسوق على أنه مُنق للدم وعلاج لأمراض الكبد والمعدة والكلى وأيضاً السل والأورام والروماتيزم واضطرابات الحيض والعقم والبثور.

وكانت السبرينة تدرج كعلاج للزهري في دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) من عام ١٨٢٠-١٨٨٢م. وبعد الحرب الأهلية، علت الأصوات المناهضة ضد السبرينة. وفي أواخر القرن ١٩، نبذها معظم الأطباء، لأنهم اعتبروها عديمة الفائدة.

الاستعمالات العلاجية

قد تكون السبرينة عشباً طبياً غير مهم، ولكنه ليس عديم القيمة. فالبحث يوضح أن له بعض المنافع برغم أنه ليس علاجاً للزهري.

تحتوي السبرينة على الصابونينات، وهي مركبات لها تأثير مدر للبول. وهذه الخاصية قد تفسر ارتباط العشب الطويل بالأعضاء التناسلية. إضافة إلى ذلك، يتحد العشب مع توكسينات معينة تكونها البكتريا (إندوتوكسين) وتعجل التخلص منها، مما يجعلها منقية للدم، على رغم أن ذلك ليس في التصور التاريخي. والسبرينة لها أيضاً تأثير مضاد للالتهاب.

ارتفاع ضغط الدم: يصف الأطباء غالباً مدرات البول لعلاج ارتفاع ضغط الدم، وحيث إن ارتفاع الضغط مرض خطير يتطلب العناية الطبية المتخصصة لذا إذا رغبت أن تضم السبرينة إلى خطتك العلاجية الشاملة فيجب أن يكون ذلك تحت تأييد وإشراف طبيبك فقط.

تسبب مدرات البول انخفاضاً في نسبة البوتاسيوم في الجسم، وهو من المواد الغذائية الأساسية، إذا كنت تستعمل السبرينة باستمرار، فتأكد أنك تتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، مثل: الموز، والخضراوات الطازجة.

هبوط القلب الاحتقاني: يصف الأطباء غالباً مدرات البول للتغلب على احتباس السوائل الذي يحدث مع هبوط القلب الاحتقاني. هذا المرض يتطلب العناية المتخصصة. إذا كنت تريد أن تضيف السبرينة إلى خطتك العلاجية الشاملة فناقش الأمر مع طبيبك.

شئون صحة المرأة: ينبغي للسيدات الحوامل أو المرضعات ألا يستعملن مدرات البول. ومع هذا، فإن السبرينة -كمدر للبول- يمكن أن تخفف بعض الشيء من المتاعب التي تتعرض لها السيدات نتيجة احتباس السوائل قبل الدورة.

تحت التجربة

تشير الدراسات الأولية حول العالم أن السبرينة تساعد

في علاج الصدفية والجذام. وتدل بعض الدراسات الحيوانية أن العشب له تأثيرات واقية للكبد.

بينما يصرّ الباحثون الغربيون على أن السبرينة عديمة الفعالية ضد الزهري، فإن هناك تقارير غير مؤكدة من الصين تشير إلى أنه قد ينفع. ربما يكون الصينيون مخطئين أو ربما يكون أطباء القرن ١٩ على حق، عندما لاحظوا أن السبرينة تستغرق زمناً طويلاً ليظهر أثرها. والسؤال يستحق التحري؛ لأن الزهري كان متزايداً في الولايات المتحدة في السنوات الأخيرة.

الأساطير العلاجية

تحتوي السبرينة على مركب الصارسابوجينين الذي يمكن أن يتحول كيميائياً إلى الهرمون الذكري التيستوستيرون. وزعم بعض الكتاب أن السبرينة تحتوي على التيستوستيرون. والأمر ليس كذلك، وتناول العشب لا يرفع مستوى التيستوستيرون.

كما تمتعت السبرينة أيضاً ببعض الشعبية بين مقومي الأجسام الذين يعتقدون أن العشب يحتوي على الاستروبدات الابتنائية، وهي القريب الكيميائي للتيستوستيرون، التي تؤخذ -خلافاً للنصائح الطبية- لزيادة حجم العضلات. وللعلم، لا تحتوي السبرينة على الاستيرويدات الابتنائية.

توصيات الوصفة العلاجية

لعمل مغلي مدر للبول، تضاف ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الجذور المسحوقة لكل كوب ماء، ويرفع على النار، ويغلى برفق لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ثم يصفى بعد ذلك. ويشرب منه حتى ٣ أكواب يومياً. مذاق السبرينة في البداية حلو ثم غير مستطاب بعد ذلك.

كصبغة منزلية، خذ ربع إلى نصف ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ السبرينة لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

لم تسجل أعراض جانبية هامة نتيجة استعمال السبرينة.

بعض برامج إنقاص الوزن تستحسن مدرات البول للتخلص من الماء الزائد، ولكن خبراء التخسيس ينصحون بعدم استعمالها. فأي أرطال تفقد بسبب مدرات البول فإنها سوف تعود تقريباً باطراد. وأفضل طريقة للمحافظة على الوزن ثابتاً اتباع نظام غذائي قليل الدهون، غني بالألياف، مع التمارين الرياضية المنتظمة.

تناول كميات كبيرة من صابونينات السبرينة قد يسبب إحساساً بالحرقان في الفم والحلق وكذلك تهيج المعدة والأمعاء.

تعليمات الاستخدام الصحيح

تدرج السبرينة في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب آمنة الاستعمال عموماً. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- تعتبر السبرينة آمنة إذا استعملت بالجرعات الموصى بها بالضبط.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو حرقان بالفم، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض

-التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

السبرينة ليست من أعشاب البستان في الولايات المتحـدة. لهـا سـاق معمـرة، متسـلقة، خشـبية، شـائكة، أوراقهـا حادة، بيضوية علـى العمـوم. أزهارهـا الصـغيرة منفصـلة الجنس (الذكر والأنثى على نباتات مختلفة)، خضـراء أو صفراء أو برونزية. الأجزاء الطبيـة -الريزومـات والجـذور الرفيعة الطويلة- تحت أرضية.

السنا

مليّن قوي


القرون البذرية

العائلة: السِيْزالْبِيْنِيَّات؛ تتضمن أيضاً خشب البرازيل

يعرف ايضا باسم: الكازيا–سنى

الأجزاء المستخدمة: الوريقات، القرون البذرية

السنا Senna له تأثير مليّن. وفي الحقيقة، هذا التأثير فعال جداً لدرجة أن الجهات المختصة تصف السنا بأنه مسهل. وفي القرن التاسع، كتب الأطباء العرب عن تأثيره المحفز للأمعاء، ويبدو من وصفهم أن العشب كان كثير الاستعمال لقرون عديدة في الشرق الأوسط وحتى الهند. ودخل السنا إلى أوروبا كعشب شافٍ قبل الحملات الصليبية، ولعب دوراً بارزاً منذ ذلك الوقت.

تأتي كل من السنا والقرفة من شجرة واحدة ذات لحاء منسلخ. ورغم أن كلاً العشبين قد يُطلق عليه أحياناً "الكازيا" فإن كلا العشبين لهما تأثير مختلف ويجب ألا يستخدم أحدهما مكان الآخر.

التاريخ العلاجي

وفي القرن ١٧، لم يستطع العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر –وهو الذي يكاد يصف عشباً لأي مرض– أن يقاوم الزعم بأن السنا "يطهر المعدة ويزيل الأخلاط والوساوس السوداوية من الرأس والمخ والرئة والقلب والكبد والطحال، ويطهر هذه الأعضاء من الأمزجة الرديئة، كما أنه يقوي المشاعر، ويجلب المرح وينقي الدم ويعالج الأمراض التناسلية، كما أنه مفيد جداً لحالات الحمى المزمنة". ويوصي العشابون الآخرون بالسنا عموماً لتأثيره الملين.

وعرف الأمريكيون الأصليون التأثير الملين للسنا الأمريكي، لكنهم استعملوه أساساً لعلاج الحمى. وفي القرن ١٩، تأثر الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) بالطب الأمريكي للسكان الأصليين، وأعلنوا أن السنا "مفيد للغاية في جميع الأمراض المسببة للحمى بسبب تأثيره الملين المرغوب فيه".

واستحسن العشابون المعاصرون تأثير السنا الملين ولكنهم حذروا من مذاقه الفظيع وآثاره الجانبية خصوصاً تقلصات الأمعاء.

الاستعمالات العلاجية

لا يعالج السنا الحمى ولا يزيل الوساوس السوداوية ولا

يجلب المرح. بل على العكس تماماً، إذا لم تأخذ حذرك من هذا العشب، فسوف تعيش نادماً على استعماله.

الإمساك: يحتوي السنا -قبل الصبار والنبق المُسْهل والكسكارة- على مركبات الأنثراكينونات التي تحفز القولون. ويدخل السنا كمادة فعالة في كثير من الأدوية الملينة التي تباع بدون وصفة طبية مثل Correctal، و Ex-Lax، و Fletcher's Castoria، و Perdiem.

ويجب أن يكون السنا ومركبات الأنثراكينونات الملينة الطريق الأخير لعلاج الإمساك. في البداية، تناول كميات كثيرة من الألياف والسوائل، ومارس الرياضة بشكل أكبر. فإذا لم ينفع ذلك، فجرب استعمال بذر قطونا المسهل (انظر "بذر قطونا")، وإذا لم ينجح هذا العلاج فجرب استعمال الكسكارة- التي تحتوي على كمية لطيفة من الأنثراكينونات- (انظر "الكسكارة"). وأخيراً، إذا كنت ما تزال تحتاج إلى مزيد من العلاج، فاستعمل السنا وناقش ذلك مع طبيبك.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال السنا كملين.

توصيات الوصفة العلاجية

يعزف العشابون عن استعمال مادة النبات بسبب طعمه المثير للاشمئزاز. ويوصون باستعمال المنتجات التي تباع بدون الروشتات الطبية المحتوية على السنا بدلاً منه. وعليك باتباع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لهؤلاء الذين يغامرون ويحاولون استعمال العشب غير المعالج، يمكنهم تخمير منقوع بإضافة ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الأوراق الجافة لكل كوب ماء مغلي، الذي ينقع لمدة ١٠ دقائق، ويصفى بعد ذلك. اشرب حتى كوب واحد يومياً في الصباح أو عند النوم لعدة أيام فقط.

مذاق السنا قد يسبب الميل إلى القيء، ولجعله مستساغ الطعم، يمكن إضافة السكر أو العسل أو الليمون إليه أو مزجه مع الأعشاب الأخرى التي تخفي طعمه مثل الينسون والشمار والنعناع والبابونج والزنجبيل والكزبرة والهيل وعرق السوس.

تذكر بعض المصادر أن قرون السنا لها تأثير أخف. انقع ٤ قرون في كوب ماء دافئ لمدة ٦-١٢ ساعة. واشرب حتى كوب واحد يومياً في الصباح وعند النوم لعدة أيام فقط.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة في الصباح وعند النوم، لعدة أيام فقط.

لا تعطِ السنا لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

بسبب تأثير السنا الفعال، يجب على الأشخاص المصابين بأمراض القناة الهضمية المزمنة، مثل القرحة، أو التهاب القولون، أو البواسير، ألا يستعملوه. كما يجب أيضاً على السيدات الحوامل أو المرضعات أن يتجنبن استعمال العشب.

عليك ألا تتناول السنا لأكثر من أسبوعين. فمع مرور الوقت، يسبب متلازمة خمول الأمعاء، وهي حالة تتميز بعدم قدرة الأمعاء على الحركة إلا بعد الحفز الكيميائي.

يسبب تناول كميات كبيرة من السنا حدوث إسهال وغثيان وتقلصات شديدة بالأمعاء مع احتمال حدوث جفاف. واستعمال السنا لفترة طويلة قد يسبب تورماً في

أطراف الأصابع. ووصف مقال في مجلة Lancet الطبية البريطانية هذا التأثير في سيدة استمرت على تناول حوالي ٤٠ قرصاً من أقراص السنا يومياً لمدة ١٥ سنة. وعادت أصابعها إلى حالتها الطبيعية عندما توقفت عن تناول العشب.

قد تسبب أوراق السنا طفحاً جلدياً في الأشخاص الذين لديهم حساسية للنبات.

تعليمات الاستخدام الصحيح

تعتبر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA السنا عشباً غير محددة الأمان. بالنسبة للبالغين -باستثناء السيدات الحوامل أو المرضعات- الذين لا يتناولون ملينات أخرى والذين لا يعانون من أمراض القناة الهضمية المزمنة، فإن السنا يعتبر آمناً نسبياً بالنسبة لهم إذا استعمل بالجرعات الموصى بها تماماً.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل تقلصات بالبطن، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم يتحسن الإمساك بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

السنا ليس من أعشاب الحديقة في الولايات المتحدة. والموطن الأصلي له مصر والسودان. وشجرة السنا صغيرة، خشبية، يصل ارتفاعها إلى ٣ أقدام، لها ساق متفرعة، وأوراق مدببة، وبذور مغلفة بقرون متينة مرنة. والنوع المستخدم في طب الأعشاب عموماً ينمو في منطقة تينيفيللي بالهند، بالقرب من الطرف الجنوبي لشبه القارة الهندية. وينمو أحد الأنواع في شرق الولايات المتحدة الأمريكية.

السنفيتون

علاج للجروح مختلف عليه



العائلة: الحِمْحِميّات؛ تتضمن أيضاً لسان الثور، لا تنسني.

يعرف أيضاً باسم: رباط العظام، جابر العظام، عشب الجروح

الأجزاء المستخدمة: الجذور

أطرى الكثير من العشابين في الفترة من ثمانينيات القرن ٢٠ على السنفيتون Comfrey قائلين إنه "ضرورة" و"نموذجي للعشابين الهواة" و"آمن وغير مضر تماماً". ثم اكتشف بعد ذلك احتواء العشب على مواد تتلف الكبد. اليوم، ينصح العشابون المسئولون باستخدام السنفيتون سطحياً فقط.

التاريخ العلاجي

استخدم الإغريقيون الأوائل جذور السنفيتون كثيرة العصارة من الخارج في علاج الجروح، معتقدين أنها تساعد على التئام الأنسجة المزقة. أثبت نصير الطبيعة الروماني بلني ذلك الاستخدام بملاحظة أن السنفيتون المغلي في الماء ينتج معجوناً لزجاً قادراً على لصق قطع اللحم معاً. يتصلب معجون السنفيتون مثل البلاستر، وقد كانت الملابس المغمورة فيه تلف حول العظام المكسورة في ساحات القتال قديماً، وعندما يجف المعجون يكون جبيرة جبس بدائية ولكنها فعالة. أكسب هذا الاستخدام السنفيتون اسم "رباط العظم"، "جابر العظام".

في القرن الأول الميلادي، أوصى الطبيب الإغريقي دايوسكوريدس باستخدام شاي السنفيتون لأول مرة داخلياً لعلاج أمراض الجهازين التنفسي والهضمي.

وبحلول القرن ١٦، كان العشابون يوصون بمشروب السنفيتون -وليس معجونه- لإصلاح العظام المكسورة. اقترح عشاب إنجليزي قديم أنه "يساعد الأشخاص المكسورة سيقانهم".

أوصى العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر في القرن ١٧ باستخدام جذور السنفيتون (الغنية بالعصارة الجيلاتينية المهدئة) لعلاج "كل الآلام الداخلية والجروح الخارجية وكذلك التقرحات في الأجزاء الرخوة والقوية من الجسم... وهو جيد بشكل خاص لعلاج العظام المكسورة". كما وصف كولبيبر العشب لعلاج الحمى، والنقرس، والبواسير، والغرغرينا، وأمراض التنفس، ومتاعب الحيض.

عندما حل اللاصق محل السنفيتون في علاج

الكسور، سقطت أسماء مثل "رباط العظام" عنه. أصبح السنفيتون يستخدم داخلياً لتلطيف الأنسجة المخاطية الملتهبة. وصف الأطباء الأمريكيون الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) في القرن ١٩ السنفيتون لعلاج الإسهال، والدوسنتاريا، والسعال، والالتهاب الشعبي، وآلام الحيض.

مازالت تضع الدايات المكسيكيات السنفيتون على أنسجة المهبل المجروحة بعد الولادة. يستخدم العشب في الفلبين لعلاج التهاب المفاصل، ومرض السكر، وفقر الدم، وعدوى الرئة، وحتى سرطان الدم.

في منتصف التسعينيات، توقف العشابون المسئولون عن وصف السنفيتون للاستعمال الداخلي نظراً لأنه يسبب تلف الكبد. ويُستخدم اليوم أساساً لالتئام الجروح.

الاستخدامات العلاجية

كان الإغريق والرومان محقين في استخدام السنفيتون في علاج الجروح. ولكن لا علاقة بين قدرة العشب على الالتصاق وبين قدراته العلاجية.

الجروح: يحتوي السنفيتون على الألنتوين الذي يساعد على حماية الجلد ويساعد على نمو خلايا الجلد الجديدة. رشحت هذه الخواص العشب للاستخدام الخارجي على مدى ٢٥٠٠ عام لكل شيء ابتداء من الجروح والحروق الصغيرة إلى الجروح الكبيرة في المعارك. أظهرت الدراسات أن السنفيتون يساعد كذلك على علاج الالتهاب، كإضافة لآثاره في علاج الجروح.

اعتبرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA السنفيتون آمناً تماماً في تركيز حتى ٢٪. وهو من مكونات العديد من الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبيب لعلاج الجلد الجاف، والطفح الناتج عن الحفاضات، والقوباء.

توحي هذه الاستخدامات التجارية العديدة بأن مستحضرات جذر السنفيتون تحمل نفس الفوائد. أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال مسحوق جذور السنفيتون لعلاج الجروح البسيطة.

لا يمتص السنفيتون من الجلد، لذلك فالاستخدام الخارجي لا يحمل أي خطر على الكبد. مع ذلك، فتأكد من غسل الجرح جيداً بالماء والصابون قبل استعمال العشب.

توصيات الوصفة العلاجية

للاستخدام الخارجي للسنفيتون، دلك الجرح أو الخدش النظيف بمسحوق الجذور الجافة، أو اصنع معجوناً من مسحوق الجذور مع بعض نقاط من الماء. ضع المعجون على الجرح وغطه بضمادة نظيفة. غير الضمادة ومعجون السنفيتون يومياً.

عامل الأمان

يحتوي السنفيتون على مواد كيميائية تسمى قلويات البيروليزيدين، والتي تسبب عند تناولها بجرعات كبيرة تلف الكبد. أظهرت الحيوانات التي تناولت نباتات تحتوي على هذه المادة الكيميائية علامات تسمم وبعضها نفق. كما تم تسجيل عدد من حالات التسمم بين البشر بعد تناول السنفيتون لمدة طويلة.

أظهرت اختبارات إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أن محتوى السنفيتون من قلويات البيروليزيدين يختلف بصورة كبيرة، ولكن الجذر –وهو الجزء واسع الاستخدام في العلاج العشبي– يحتوي على أكبر نسبة منه. ادعى بعض العشابين أن قلويات البيروليزيدين لا تذوب في الماء، وبالتالي فإن شاي السنفيتون يجب أن يكون خالياً من تلك المادة. ولكن علماء إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA قد وجدوا تلك المادة في شاي

السنفيتون كذلك.

أوصى اتحاد المنتجات العشبية الأمريكية ومنظمة تجارة صناعات الأعشاب بوضع بطاقات تحمل "للاستعمال الخارجي فقط" على كل منتجات السنفيتون.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يجب ألا تبتلع السنفيتون، ويجب أن تستشير طبيبك قبل استخدامه سطحياً. إذا لم يتوقف أي جرح عن النزف بعد الضغط الشديد المباشر عليه، اطلب طبيبك أو الإسعاف فوراً. إذا لم يبدأ الجرح الذي وضعت السنفيتون عليه بالالتئام خلال أسبوع، أو إذا ظهرت عليه أعراض العدوى (دافئ ومؤلم وشديد الحمرة ومتورم أو يخرج إفرازاً أصفر-أخضر) فاستشر طبيبك فوراً.

معلومات عن النمو

السنفيتون عشب معمر مقاوم يصل طوله إلى ٥ أقدام، وله أوراق كبيرة موبرة رمحية الشكل، وجذور سميكة وممتدة، وساق مجوفة خشنة، وأزهار تشبه الأجراس قد تكون بيضاء أو زرقاء أو أرجوانية.

يمكن أن يزرع السنفيتون من البذور، ولكنه من الأفضل أن يزرع من العقل الجذرية التي تؤخذ في الربيع أو الخريف. إن قطعة الجذر التي يبلغ طولها بوصة واحدة، والمزروعة في مساحة ٣ بوصات من التربة لا بد وأن تنتج نباتاً كاملاً. اجعل العقل على بعد ٣ أقدام من بعضها البعض. ينمو النبات في أي تربة جيدة الصرف، ويتحمل النبات الشمس الساطعة أو الظل النسبي. ينمو النبات بقوة، فلذلك يجب أن تحدده بوضعه في قدر فخاري أو وضع شريحة من المعدن على عمق ١٢ بوصة.

اجمع الجذور في الخريف بعد بداية الصقيع أو في الربيع قبل ظهور أول الأوراق. اغسل الجذور التي تم حصادها جيداً، ثم قطعها في شرائح واتركها لتجف. اطحنها لعمل مسحوق ثم خزنها في حاوية محكمة الغلق.

الشاي

وقاية من المرض مع كل فنجان



العائلة: الكامِليّات؛ تتضمن أيضاً الكاميليا

يعرف أيضاً باسم: الشاي الأخضر، الشاي الأسود

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

يعد الشاي Tea ثاني أكثر المشروبات انتشاراً في العالم بعد الماء. معظم الأمريكيين والأوروبيين يشربونه فقط كمنبه لطيف، ولكن ذلك قد يتغير إذا عرف الناس أكثر عن فوائد مضادات الأكسدة الكثيرة الموجودة في الشاي. والحقيقة أن بضعة أكواب من الشاي، خاصة الشاي الأخضر، في اليوم قد تساعد على الوقاية من الكثير من الأمراض الخطيرة المصاحبة للشيخوخة، خاصة أمراض القلب والسرطان.

كثير من الناس -بما فيهم بعض العشابين- يستعمل لفظ "الشاي" في وصف أي شراب عشبي يصنع بنقع مادة النبات في الماء الساخن، وهذا تعبير عامي، ولكن في طب الأعشاب فقد سبب بعض التشويش.

وتقنياً، لا يعتبر مستخلص العشب في الماء الدافئ "شاياً" ولكن منقوعاً. وفي طب الأعشاب يشير الشاي إلى المنقوع الذي يعمل من أوراق نبات الشاي (الذي يسمى علمياً Camellia sinesis).

وتذكر بعض كتب الأعشاب القليلة الشاي. وفي الحقيقة، فإن معظم الناس لا يعرفون حتى إن الشاي عشب. فهم يسألون: هل تحب القهوة أم الشاي أم شاي الأعشاب؟ وبالطبع القهوة والشاي من الأعشاب، لذلك فإن كل هذه المشروبات هي شاي الأعشاب. وفي سياق السؤال السابق "شاي الأعشاب" يعني بالضبط شراب الأعشاب المنزوع الكافايين "البُنِّين".

توجد ٣ أنواع من الشاي: الأخضر، والأسود، وشاي ولونج Oolong حسب نوع الأوراق في نبات الشاي. فالشاي الأخضر -النوع المفضل في اليابان والصين- عبارة عن أوراق الشاي المجففة. والشاي الأخضر هو أكثر الأنواع فائدة من الناحية الطبية. أما بالنسبة للشاي الأسود -المفضل في بريطانيا العظمى وأوروبا والولايات المتحدة- فإن الأوراق تجفف وتخمر، وهذه المعالجة تجعل لون الشاي أغمق ونكهته أفضل. أما شاي ولونج، فهو شاي نصف متخمر. وقد يسمى الشاي أيضاً حسب المكان الذي ينمو فيه (مثل الشاي السريلانكي).

ويختلف الشاي عن شجرة الشاي (البلقاء المتعاقبة) وهي عشب استرالي له زيت فعال كمطهر موضعي (انظر

"البلقاء المتعاقبة").

التاريخ العلاجي

استعمل الشاي في الطب الصيني منذ ما يقرب من ٣٠٠٠ سنة، في علاج الصداع، والإسهال، والدوسنتاريا، ونزلات البرد، والسعال، والربو، وأمراض التنفس الأخرى. كما اعتبره الصينيون أيضاً خافضاً للدهون، وأوصوا بشربه مع الوجبات الدهنية.

ومع حلول القرن ٨، كان الشاي مفضلاً في الهند وإندونيسيا. وأدخلت شركة الهند الشرقية الهولندية الشاي إلى هولندا عام ١٦١٠م. وفي عام ١٦٤٠م، أصبح الشاي معروفاً لدى الطبقات العليا الإنجليزية، فقد كانوا يشربونه في الساعة ٤ بعد الظهر كمنبه، ولا يزال هذا الوقت معروفاً بـ"وقت الشاي".

وأطلق الصينيون اسم Pek-Ho على الشاي الأسود، واستحسن البريطانيون هذا التعبير وأسموه Pekoe. ونظروا إلى الشراب بقدسية لدرجة أنهم اقتبسوا اسم الشاي Tea من كلمة Thea اليونانية التي تعني "إلاهة".

وكان الحصول على الشاي من الأسباب التي أدت إلى الاستعمار الإنجليزي للهند، وسريلانكا، وهونج كونج. وفي أواخر القرن ١٨، كان الشاي جزءاً من الثقافة البريطانية. ولم يتحمل الإنجليز أي تهديد لإمداداتهم من الشاي حول العالم، لذلك ففي سنة ١٧٧٣م عندما فرض البرلمان البريطاني ضريبة على الشاي المستورد من المستعمرات الأمريكية الشمالية، أغضب ذلك محبي الشاي من المستعمرين الذين قاموا بأعمال شغب في ولاية ماسوشوستس، فقد اقتحموا سفن الشاي في ميناء بوسطن وتخلصوا من كميات كبيرة من العشب خارجها. وساعدت حفلات الشاي في بوسطن على قيام الثورة الأمريكية.

وفي أوروبا وأمريكا الشمالية، كان الشاي يستعمل أساساً كمشروب منبه. كما أوصى به أيضاً العشابون التقليديون والمعالجون الشعبيون لعلاج الإسهال، ونزلات البرد، والسعال، ومتاعب التنفس الأخرى.

الاستعمالات العلاجية

يحتوي الشاي على ثلاثة مركبات منبهة: الكافيين، والثيوبرومين، والثيوفيللين، وإليها يعزى فعالية العشب في علاج أمراض التنفس، كما يحتوي الشاي أيضاً على التانينات القابضة.

ومن المواد الموجودة في الشاي الأخضر البوليفينولات، وهي مواد فعالة مضادة للأكسدة جعلت العشب يحتل مكاناً سامياً في الطب خلال السنوات الأخيرة. واكتشف العلماء اليابانيون احتواء الشاي على البوليفينولات في أوائل الثمانينيات من القرن ٢٠. ومثل كل مضادات الأكسدة، فإن هذه المركبات تساعد على الوقاية من وإصلاح تلف الخلايا الذي يؤدي إلى أمراض القلب ومعظم الأورام والأمراض التنكسية الأخرى المصاحبة للشيخوخة بما فيها المياه البيضاء (الكتاراكتا) والضمور البقعي.

السرطان: ظهر من البحث أن الشاي الأخضر له صفات واقية من السرطان، وذلك خلال تجارب أجريت على الحيوانات في أوائل ثمانينيات القرن ٢٠. نشرت أول دراسة تبين نفس النتائج في الإنسان عام ١٩٨٨م.

في هذه الدراسة، قام الباحثون في كيوشو باليابان بمقارنة الوجبات الغذائية وأسلوب الحياة لـ ١٣٩ من المصابين بسرطان المعدة، ٢٨٥٢ من الأشخاص الأصحاء. وبعد اعتبار الفوارق الأخرى، اكتشف الباحثون أنه كلما زاد استهلاك الشاي الأخضر يقل خطر الإصابة بسرطان المعدة. كما وجدوا أن الوقاية الأكبر كانت في الأشخاص الذين يشربون ١٠ أكواب على الأقل من الشاي كل يوم.

ومنذ ذلك الحين، اتضح أن الشاي الأخضر يقلل خطر الإصابة بالعديد من السرطانات الأخرى، مثل: سرطان المريء والقولون والمستقيم والبنكرياس والرئة والثدي. وكانت الدراسة التي أجريت في اليابان على سرطان الثدي مثيرة على الخصوص. فمقارنة بالسيدات المصابات بسرطان الثدي اللاتي يشربن القليل، أو لا يشربن الشاي على الإطلاق، فإن السيدات اللاتي يشربنه بانتظام (٨-١٠ أكواب يومياً) تكون لديهن إصابات أخف بسرطان الثدي عند التشخيص (القليل من تضخم الغدد الليمفاوية)، واحتمال أكبر للإصابة بالأمراض المعتمدة على الإستروجين (الذي يصاحبه تحسن متوقع)، واحتمال أقل لانتشار السرطان إلى أجزاء أخرى من الجسم، واحتمالية أقل للإصابة به مرة أخرى، مع معدل أعلى للحياة.

أمراض القلب: تساعد مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر على منع حدوث أمراض القلب. ووجد الباحثون في جامعة كانساس أن بعض مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر تقدر فعاليتها بـ ٢٥ مرة ضعف فعالية فيتامين "هـ"، وهو مضاد للتأكسد. وأوضحت دراسات عديدة أنه يقلل خطر الإصابة بنوبات القلب. وتوصلت دراسة هولندية إلى أنه مقارنة بالأشخاص الذين لا يشربون الشاي، فإن الذين يشربون كوباً إلى كوبين يومياً تكون لديهم فرصة أقل للإصابة بضيق الشرايين، الذي يمثل السبب الرئيسي لأمراض القلب والسكتات الدماغية.

متاعب التنفس: كل المنبهات الموجودة في الشاي لها تأثير موسع للشعب الهوائية، يجعل التنفس أسهل، وهذا يؤيد استعمال العشب التقليدي كعلاج لأمراض التنفس. وحتى الآن، لايزال الأطباء يصفون مستحضرات الثيوفيللين -وهو أحد المركبات المنبهة في الشاي- لعلاج الربو الشعبي.

الإسهال: تساعد التانينات الموجودة في الشاي على علاج الإسهال؛ حيث إن لها تأثيراً قابضاً. ويدخل الشاي كأحد العناصر في العلاجات المنزلية الشائعة للإسهال، وتتكون من: الموز، الأرز، التفاح، الشاي، الخبز المحمّص.

تسوس الأسنان: الشاي مصدر غني بالفلوريد الذي يساعد على منع تسوس الأسنان. ويحتوي الشاي الأخضر والشاي الأسود على كمية فلوريد أكثر من الماء المعالج بالفلوريد. وتعمل التانينات في الشاي أيضاً على مقاومة البكتريا المسببة للتسوس.

تحت التجربة

أوضحت دراسة على الحيوانات نشرت في Journal of Nutrition Science أن الشاي يقلل الكوليسترول. وقد يكون للعشب تأثير مماثل في الإنسان.

والتانينات الموجودة في الشاي لها تأثير مضاد للفيروسات، وتزعم التقارير الصينية أن الشاي يساعد على علاج الالتهاب الكبدي. وهو مرض خطير يتطلب الرعاية الطبية المتخصصة، ولكن أثناء فترة النقاهة، فإن الشاي لا يضر، وقد يكون له بعض النفع.

توصيات الوصفة العلاجية

تسمى المادة المضادة للأكسدة في الشاي التي يعتقد أن لها تأثيراً واقياً من السرطان وأمراض القلب إبيجالوكاتشين جاليت Epigallocatechin Gallate EGCG. وتوجد هذه المادة في كل أنواع الشاي، ولكن الشاي الأخضر غير المخمر يحتوي على تركيزات أعلى. وأوضحت الدراسات المعملية أن الشاي الأسود يحتوي على ١/١٠-١/١٠٠ فقط من قوة مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر.

وأوضحت بعض الدراسات -بما فيها التجربة الهولندية التي سبق ذكرها- أن الشاي الأسود له منافع طبية. وفي دراسة هولندية أخرى -مع ذلك- على ٥٨٢٧٩ رجلاً و ٦٢٥٧٣ امرأة تم تعقبهم لمدة ٤ سنوات،

أوضحت أن الشاي الأسود ليس له تأثير في الوقاية من سرطان الرئة أو الثدي أو القولون المستقيم، وهي الأمراض التي ثبت أن الشاي الأخضر يعمل على الوقاية منها.

فالحد الأدنى أن الشاي الأخضر هو الأفضل للوقاية من السرطان وأمراض القلب والدورة الدموية. بينما يحتوي الشاي الأسود وشاي ولونج على كمية أقل من مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي الأخضر، إلا أنهما لا يخلوان منها تماماً.

إذا كنت قد تعودت على الشاي الأسود ذي النكهة القوية، فإن الشاي الأخضر قد يكون طعمه ضعيفاً خفيفاً في البداية، ولكن مع الوقت سوف تعجب بنكهته الرقيقة اللذيذة.

كم يكون تركيز المنقوع للوصول إلى الحد الأعلى لمنافع مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر؟ قام الباحثون في جامعة هاواي بنقع الشاي الأخضر لمدة ٢، ٥، ١٠ دقائق، ثم أجروا اختبارات معملية لتحديد فعالية كل منقوع كمضاد للأكسدة، فاجتمعوا جميعاً على قوة نفس مضاد الأكسدة. ومن الواضح أن مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر تطلق بسرعة، وأن النقع لمدة أطول من ٣ دقائق لم يزد كثيراً من تركيزها.

لعمل منقوع مرّ مستطاب، استعمل كيساً واحداً من الشاي أو ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي، ويترك المنقوع لمدة ١٠-١٥ دقيقة ويصفى بعد ذلك.

في الدراسات التي أوضحت تأثير الشاي المضاد للسرطان، قام المشاركون بشرب أكثر من ٥ أكواب يومياً، وأحياناً أكثر من ١٠ أكواب، وهذا قد يعرضك لكمية كافيين أكبر من تلك التي يمكنك تحملها. وعندما ينقع لمدة حوالي ٣ دقائق، فإن الكوب من الشاي يحتوي على حوالي ٤٠ مجم من الكافيين مقارنة بحوالي ١٠٠ مجم في كوب القهوة المخمرة. وتحتوي ١٠ أكواب من الشاي على كمية من الكافيين تحتويها ٤ أكواب من القهوة المخمرة.

يمكنك أن تعطي مستحضرات الشاي المخففة للأطفال أقل من سنتين ولكن بحذر. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

الكافيين دواء يسبب الإدمان الذي يؤدي إلى العصبية والقلق والأرق وكثير من التأثيرات الخطيرة الأخرى (لمزيد من المعلومات، انظر "البن"). يرتبط الكافيين بزيادة مخاطر حدوث تشوهات خِلْقية؛ لذلك ينبغي للسيدات الحوامل ألا يتناولنه. الكميات الكبيرة من الشاي قد تسبب اضطرابات بالجهاز الهضمي.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- يعتبر الشاي آمناً لهم إذا استعمل بالكميات الموصى بها تماماً.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

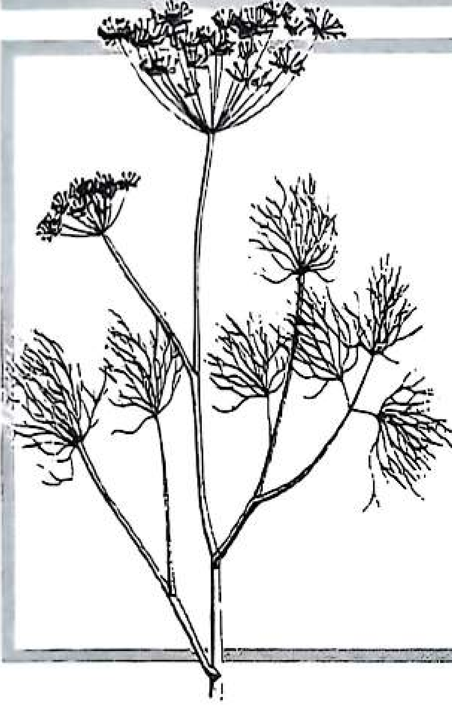
معلومات عن النمو

الشاي ليس من أعشاب الحديقة في أمريكا الشمالية. فهو يزرع أساساً في الهند وسريلانكا وإندونيسيا.

أشجار الشاي صغيرة دائمة الخضرة، تنمو إلى ارتفاع ٣٠ قدماً في المناطق البرية. ومع ذلك ففي الزراعة يتم تقليمه إلى جنبات حتى يسهل جمع الأوراق.

الشبت

إلى جانب التخليل، مرطب قوي للمعدة



العائلة: الخَيْمِيّات؛ تتضمن أيضاً الجزر، البقدونس، الشمار، حشيشة الملائكة، الكرفس

يعرف أيضاً باسم: لا يوجد أسماء أخرى

الأجزاء المستخدمة: الثمار (البذور)، تستخدم الأوراق في الطهي

يُعطي الشبت Dill للمخللات أكثر من مجرد النكهة، فهو مادة حافظة طبيعية أيضاً. في الحقيقة، حفظ الطعام هو الوظيفة الأساسية للتخليل.

استخدم الشبت في العلاج بالأعشاب منذ فجر الحضارة المصرية، ولسبب وجيه. فبالإضافة على قدراته الحفظية، فالعشب مضاد للعدوى ومساعد على الهضم.

التاريخ العلاجي

أظهرت السجلات التي وجدت في المقابر المصرية، والتي ترجع إلى ٣٠٠٠ عام، أن الأطباء المصريين القدماء استخدموا الشبت ذا الأريج كمساعد على الهضم وكعلاج للغازات. وصف الطبيب الإغريقي دايوسكوريدس في القرن الأول الشبت بكثرة حتى أطلق عليه لقرون "عشب دايوسكوريدس". مضغ الرومان بذور الشبت لتحسين الهضم، وقاموا بتعليق أكاليل الشبت في غرف الطعام اعتقاداً منهم أن العشب سيمنع اضطرابات المعدة.

استخدم الأطباء الصينيون التقليديون الشبت كمساعد على الهضم لأكثر من ١٠٠٠ عام. وقد وصفوه للأطفال بشكل خاص لأن أثره ألطف من الأعشاب المهضمة الأخرى، مثل الكراوية واليانسون والشمار.

كانت قبائل الفايكنج على علم جيد بفوائد الشبت للهضم. جاءت كلمة Dill أي الشبت بالإنجليزية من الكلمة Dilla بالاسكندنافية بمعنى يلطف.

ادعى عشاب القرن ١٧ الإنجليزي نيكولاس كولبيبر أن الشبت "يهدئ البطن... ومنفث قوي للريح". كما أوصى كولبيبر باستخدام العشب لعلاج الزغطة، والتورم، وتقوية المخ.

جلب المستعمرون الشبت إلى أمريكا الشمالية. أصبح منقوع بذوره، والمعروف بماء الشبت، مشروباً مفضلاً لدى المعالجين الشعبيين الأمريكيين لعلاج أمراض الأطفال مثل المغص، والسعال، وسوء الهضم، والغازات، وألم المعدة، والأرق. استخدم العشب لعلاج البواسير، والصفراء، والاسقربوط، وهبوط القلب الاحتقاني.

يرى العشابون المعاصرون أن الشبت عشب مثالي

لمغص الأطفال، وينصحون بمضغ البذور لإزالة الرائحة السيئة للفم وشرب شاي الشبت للمساعدة على الهضم وتنشيط إدرار اللبن في المرضعات.

الاستخدامات العلاجية

إذا استخدمت الشبت للتخليل أو فوق السلمون فقط، فقد أضعت على نفسك علاجاً رائعاً. فبينما لن يستطع الشبت علاج البواسير أو زيادة إدرار اللبن، فإن بعض استخداماته التقليدية قد أيدها العلم.

متاعب الهضم: أقر الباحثون استخدام الشبت في علاج مشاكل الهضم على مدى ٣٠٠٠ عام. يساعد العشب في إحداث استرخاء في العضلات اللاإرادية للجهاز الهضمي. وجدت إحدى الدراسات أن الشبت هو عشب مضاد لتجمع الغازات في الأمعاء. كما يثبط زيت بذرة الشبت نمو عدة أنواع من البكتريا التي قد تهاجم الجهاز الهضمي، مما يرجح أنها قد تمنع الإسهال الناتج عن العدوى بهذه الكائنات الدقيقة.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الشبت لعلاج سوء الهضم.

عدوى مجرى البول: تعد الإيشيريشيا كولاي إحدى أنواع البكتريا التي تسبب عدوى مجرى البول، وهي كذلك أحد أنواع البكتريا التي يثبط الشبت نموها.

تحت التجربة

عند حقن مستخلص الشبت في حيوانات التجارب، يحدث تنشيط للتنفس، ويقل نبض القلب، وتتفتح الأوعية الدموية، وكل ذلك يقلل ضغط الدم. بالطبع، لا يحقن مستخلص الشبت في البشر، ولكن ذلك يرجح أن هناك الكثير لنتعلمه عن القدرات العلاجية للشبت.

توصيات الوصفة العلاجية

للاستفادة من أثر الشبت كمنعش للتنفس، امضغ نصف إلى ملعقة صغيرة من البذور. إذا كنت تستخدم العشب كمساعد على الهضم، فتناوله كمنقوع أو صبغة. لعمل منقوع جميل الطعم، استخدم ملعقتين صغيرتين من البذور المطحونة لكل كوب ماء مغلي. انقعه لمدة ١٠ دقائق، ثم صفه. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يمكن إعطاء الأطفال الأقل من سنتين منقوعاً مخففاً من الشبت لعلاج المغص والغازات. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

لمنع عدوى مجرى البول، ضع بعض بذور الشبت في قطعة قماش واربطها جيداً، وأضفها إلى ماء استحمامك. كما يمكنك إضافة ملعقة صغيرة من زيت الشبت لحمامك.

عامل الأمان

لا تبتلع زيت بذور الشبت، فكمية بقدر ملعقة صغيرة منه قد تكون سامة. قد يسبب الشبت طفحاً جلدياً في الأشخاص ذوي الحساسية له. تعتبر الأوراق والبذور غير سامة بشكل عام.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يعد الشبت ضمن قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب الآمنة الاستعمال بشكل عام. كما يعد

الشبت آمناً للبالغين في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الشبت نبات حولي، وله جذور مدببة مثل قريبه الجزر. كما أن له ساق رفيعة وسريعة النمو ومغزلية، وأوراق شريطية. تظهر له أزهار صفراء في الصيف، وتنتج كميات كبيرة من الثمار الصغيرة ذات الحواف الصغيرة (البذور).

ينمو الشبت بوفرة بعد بذر بذوره على عمق ربع بوصة في بداية الربيع. يبدأ التبرعم بعد أسبوعين. تنمو النبتة حتى ٣ أقدام في التربة الخصبة والرطبة وقليلة الحمضية تحت شمس مشرقة وبعض الظل في الجنوب. قم بحماية النبات من الريح.

يمكنك حصاد الأوراق فور نضج النبات. الأوراق الطازجة للشبت تكون أكثر أريجاً من الجافة. لضمان الحصول على أوراق طازجة في الفترة من نهاية الربيع إلى نهاية الخريف، قم بزراعة البذور على فترات مختلفة في موسم الزراعة.

تنمو الحبوب في حوالي شهرين. ابدأ في حصدها حين تتحول للون البني.

يبذر الشبت بذوره بنفسه. لذلك، إذا تركت بعض النباتات دون حصاد، فستحصل على هذا العشب العلاجي كل عام.

شجرة العفة

تنظم الهرمونات طبيعياً



العائلة: الساجيّات؛ تتضمن أيضاً رعي الحمام، العديد من الشجيرات والشجرات الاستوائية

يعرف أيضاً باسم: فلفل الرهبان، الفلفل البري، بَنْجنكُشْت

الأجزاء المستخدمة: الثمار.

اعتقد الأوروبيون منذ قديم الزمن أن ثمار شجرة العفة Chaste Tree الصغيرة الداكنة التي تشبه حب الفلفل، تقلل الرغبة الجنسية لدى النساء. فكان الذين يكرسون حياتهم لحياة الطهارة الدينية يستعملون هذا النبات لتثبيط إلحاح الرغبة الجنسية لديهم، ومن ذلك جاءت تسمية الشجرة.

لم يسجل للعشب أثر على الرغبة الجنسية، ولكنه بالفعل يغير توازن الهرمونات الجنسية للمرأة مما يجعل من الممكن استخدامه في علاج العديد من أمراض النساء.

التاريخ العلاجي

كانت شجرة العفة معروفة للأطباء الإغريق حيث إن موطنها الأصلي البحر المتوسط. فقد وصى بها أبقراط (والمعروف بأبو الطب) كعلاج للجروح والالتهابات.

عرف دايوسكوريدس مؤلف أول كتاب أعشاب طبية في الغرب Demateria Medica (عن الطب) أثر الشجرة على الجهاز التناسلي للمرأة خاصة قدرته على زيادة إدرار اللبن لدى المرضعات. وقد أوصى بشجرة العفة لعلاج مشاكل الرضاعة، وطرد المشيمة من الرحم، والسيطرة على النزيف بعد الولادة. قال دايوسكوريدس: "إذا نزف الرحم، يجب على المرأة أن تشرب النبيذ الأحمر الداكن منقوعاً فيه أوراق شجرة العفة".

اعتبر نصير الطبيعة الروماني بلني، في القرن الأول، أن شجرة العفة مثير جنسي رغم أن معظم القدماء اعتقدوا أنها مثبط جنسي. ورد ذكر العشب كرمز للبكارة في الإلياذة التي كتبها هوميروس. وفي روما القديمة، حملت عذارى فستا -اللاتي كرسن حياتهن لخدمة فستا ربة النار- أغصان شجرة العفة كرمز لعفتهن.

في العصور الوسطى، كانت أزهار شجرة العفة تبذر على الأرض قبل ولوج الرهبان عند دخولهم الأديرة، وكأنهم يحضرونهم لدخول حياة الطهارة. أكل الرهبان الثمار لتثبيط رغباتهم الجنسية. ومن ذلك، أحد أسماء النبات الشائعة "فلفل الرهبان".

استخدم الأوروبيون فلفل أشجار العفة خلال فترات الحروب أو الإضرابات حين كان يصعب الحصول على

الفلفل الأسود من أسيا؛ والذي أعطى اسماً آخر انتشر للنبات هو "الفلفل البري".

وصف الأطباء الأمريكيون الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) في القرن ١٩، ثمار شجرة العفة لزيادة إدرار اللبن لدى المرضعات.

الاستخدامات العلاجية

أظهرت الأبحاث الحديثة أن شجرة العفة تنشط الغدة النخامية لزيادة إنتاج الهرمون اللوتيني Luteinizing Hormone، وتقلل إفراز الهرمون المنبه لحويصلات جراف Follicle-Stimulating Hormone FSH. تتحكم هذه التغيرات في توازن الهرمونات الجنسية الأنثوية مقللة معدلات الإستروجين، ورافعة معدلات البروجسترون.

متلازمة ما قبل الحيض: تغير الاتزان بين الإستروجين والبروجسترون قد يساعد في إزالة القلق، ألم الثدي، احتباس السوائل، والأعراض الأخرى لتلازمة ما قبل الحيض. توجد صبغة من شجرة العفة تصرف في الصيدليات بدون لوصفة طبية وموجودة في ألمانيا -حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة- يجرى تسويقها منذ عام ١٩٥٠م كعلاج لتلازمة ما قبل الحيض. وتعتبر الألمانيات أن العشب فعال بشكل خاص في علاج آلام الثدي والشعور بالانتفاخ المصاحب لمتلازمة ما قبل الحيض.

أيدت عدة دراسات استخدام شجرة العفة في علاج أعراض متلازمة ما قبل الحيض. في إحدى الدراسات الألمانية، تناولت ١٥٤٢ سيدة ٥٠ نقطة من صبغة شجرة العفة يومياً لمدة ٦ أشهر. سجل ٩٠٪ منهن ارتياحاً ملحوظاً أو تاماً من آلام متلازمة ما قبل الحيض.

في دراسة ألمانية أخرى استمرت ٣ أشهر، تناولت ١٧٥ سيدة إما شجرة العفة وإما ٢٠٠ مجم من فيتامين "ب٦"، والذي أظهر فعالية في علاج متلازمة ما قبل الحيض. وجدت ٦١٪ من اللاتي استخدمن فيتامين "ب٦" أن العلاج فعال بينما ارتفعت النتيجة إلى ٧٧٪ بين اللاتي تناولن شجرة العفة.

أجرى الباحثون البريطانيون دراسة استمرت ٣ أشهر، وتضمنت ٦٠٠ سيدة أخذن إما أقراصاً لا تحتوي على مادة علاجية وإما شجرة العفة. ومرة أخرى، أظهر العشب فائدة ملحوظة في علاج متلازمة ما قبل الحيض.

متاعب الحيض: يساعد الأثر الهرموني لشجرة العفة على تنظيم الدورة الشهرية أيضاً. وفي دراسة على ١٢٦ سيدة يعانين مختلف مشاكل الحيض -قلة الحيض، غزارة الحيض، تنقيط دماء بين الدورة والأخرى- تم إعطاؤهم ٤٠ نقطة من صبغة شجرة العفة يومياً لعدة أشهر. شعرت النساء بانتظام ملحوظ في الدورة الشهرية لديهن.

يمكن للنساء اللاتي يعانين من الحيض غير المنتظم، أو قلة الحيض، أو غزارة الحيض، أو تنقيط دماء بين الدورات، أو تقلصات الحيض، استخدام شجرة العفة بعد استشارة طبيبهن.

مشاكل الرضاعة: كان القدماء على حق: ثمار شجرة العفة تزيد إدرار اللبن لدى المرضعات. أظهرت دراسة ألمانية هذه الفائدة بعد تناول المشاركات في الدراسة في الدراسة للعشب لعدة أسابيع على الأقل. وقد وصف الباحث الذي قام بالبحث شجرة العفة بأنها آمنة بالنسبة للرضيع.

تقليل الشهوة: تقلل شجرة العفة نسبة هرمون الذكورة لدى الرجال. ينتج معظم الرجال نسبة عالية من هرمونات الذكورة المختلفة أكثر من المطلوب لإشعال الرغبة الجنسية، ولذلك فتقليل هذه الهرمونات بعض الشيء قد لا يؤثر على الشهوة الجنسية. مع ذلك، ففي الرجال ذوي الهرمونات المنخفضة، قد يؤدي العشب إلى

تقليل الشهوة مما يفسر استفادة بعض الرهبان الذين تناولوه من أجل تقليل الشهوة.

توصيات الوصفة العلاجية

استخدمت معظم الدراسات التي أجريت على شجرة العفة الصبغات، والتي تم ضبط المائة مل منها لتحتوي على ٩ جم من الثمار. الجرعة القياسية منها هي ٤٠ نقطة يومياً لمدة ١٢ أسبوعاً على الأقل.

شجرة العفة نبات بطيء التأثير، ويحتاج إلى عدة أشهر عادة لتظهر فوائده، ماعدا في حالات الرضاعة، والتي تتحسن عادةً خلال بضعة أسابيع.

توجد الآن كبسولات من شجرة العفة أيضاً. والجرعة الموصى بها هي كبسولة ١٧٥ مجم يومياً. اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

عامل الأمان

لا توجد أعراض جانبية خطيرة لشجرة العفة، ولكن من المحتمل حدوث بعض المشاكل البسيطة. فقد اعتذرت بعض النساء عن الاستمرار في الدراسة الألمانية التي استمرت ٦ أشهر نظراً لشعورهن باضطراب في المعدة، كما سجلت بعض حالات طفح جلدي وحكة.

لا تعطِ شجرة العفة للفتيات اللاتي لم يصلن سن البلوغ بعد.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يمكن للنساء غير الحوامل واللاتي لا يعانين من اضطرابات هرمونية استخدام شجرة العفة في حدود الجرعة الموصى بها وبعد استشارة الطبيب بالنسبة أخبري طبيبك إذا شعرتِ بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن أعراض متلازمة ما قبل الحيض بعد ٣ دورات شهرية، أو إذا لم يتحسن إدرار اللبن بعد تناول العشب لمدة ٢-٦ أسابيع.

معلومات عن النمو

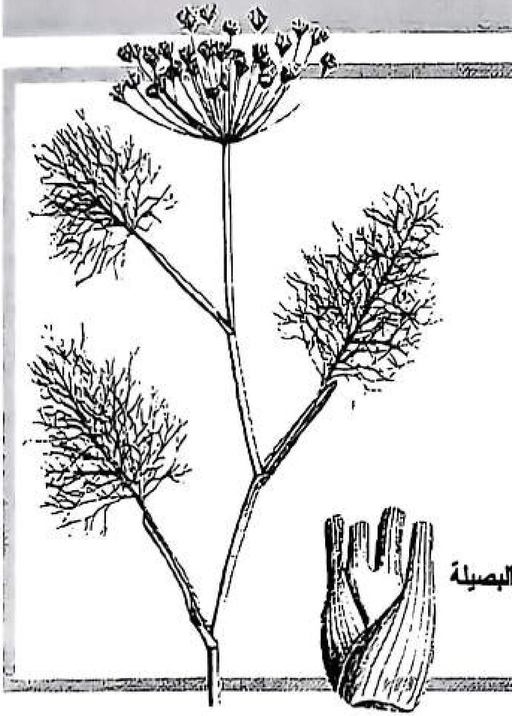
اسم شجرة العفة هو تسمية خاطئة، حيث إن النبات عبارة عن شجيرة تنمو حتى ١٠ أقدام عادةً، مع أنها في أفضل الظروف، قد تصل إلى ٢٠ قدماً. توجد في الأغلب على الضفاف الرطبة للأنهار في جنوب أوروبا وحول البحر المتوسط.

لشجرة العفة أوراق إصبعية الشكل، وأزهار بنفسجية رفيعة تزهر في الصيف، وثمار عُلّيقيّة بنية أو سوداء وفي حجم حبوب الفلفل الأسود وتظهر في الخريف. يمكن أكل الثمار التي لها طعم ورائحة الفلفل.

أدخل المستعمرون الأوروبيون شجرة العفة إلى الولايات المتحدة، وهي تنمو اليوم على الضفاف الشرقية للبحر من ماريلاند حتى فلوريدا، وعلى امتداد الجنوب حتى أركنساس وأوكلاهوما وتكساس.

الشمّار

عظيم للهضم



العائلة: الخَيْمِيّات؛ تتضمن أيضاً الشبت، البقدونس، الكرفس، الجزر، حشيشة الملائكة

يعرف أيضاً باسم: شمار فلورنس، فينوشيو، كاروسيللو

الأجزاء المستخدمة: الثمار، البذور، تستخدم البصيلة والساق في الطهي

أطلق البيوريتانيون في نيوإنجلاند على الشمار Fennel مسمى "بذور الاجتماعات". كما يعتقد بعض الخبراء أن البيوريتانيين استخدموا الشمار كمثبط للشهية. اعتقد آخرون أن العديد من البيوريتانيون أعدوا أنفسهم للأعمال الشاقة بشرب الخمر ثم مضغوا بذور الشمار لتغطي على رائحته.

استخدم البيوريتانيون الشمار كذلك كمساعد على الهضم. كان ذلك هو الاستخدام الأساسي للعشب منذ أيام الفراعنة وحتى اليوم.

التاريخ العلاجي

في الأساطير الإغريقية، حصلت البشرية على المعرفة في صورة فحم مشتعل داخل بصيلة شمار على جبال الأوليمب.

كان للإغريق القدماء عدة أفكار مختلفة عن القيمة العلاجية للشمار. وصف أبقراط العشب خلال القرن الثالث قبل الميلاد كملطف للمعدة لعلاج مغص الأطفال.

وبعد ذلك بـ ٤٠٠ عام، رأى دايوسكوريدس أنه مثبط للشهية كما وصف بذوره لزيادة إدرار اللبن لدى الحوامل. لذلك أطلق عليه الإغريق Fennel Maraino أي "لينمو رفيعاً". فقد اعتقدوا أن العشب يساعد على إنقاص الوزن.

أحب المعالج بالطبيعة الروماني بلني الشمار وجعله ضمن ٢٢ وصفة علاجية. لاحظ بلني أن بعض الثعابين تدلك جسدها بالعشب بعد سقوط جلدها وسرعان ما تلمع عيونها بوضوح بعد ذلك. اعتبر بلني ذلك علامة على أن الشمار قد يعالج مشاكل عيون البشر ومن ضمنها العمى.

استخدم الأطباء الهنود الأيورفيديون العشب كمساعد على الهضم.

تم الربط بين أزهار الشمار الصفراء والعصارة الصفراوية في الكبد في أيام ازدهار نظرية الإمضاءات في العصور الوسطى، نظرية أن شكل النبات الخارجي يظهر قيمته العلاجية. لذلك وصف العشب لعلاج مرض الصفراء.

أمر الإمبراطور شارلمان بزراعة الشمار في كل حدائقه الإمبراطورية الصحية. كما كان يستهلك أهل منزل الملك إدوارد الأول في إنجلترا أكثر من ٨ أرطال من العشب شهرياً. كما سمحت الكنيسة بتناول حبوب الشمار في أيام الصيام لتثبيط الشهية.

كان الشمار أحد أعشاب هيلديجارد المفضلة. وصفت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) في القرن ١٢ العشب لعلاج البرد، والأنفلونزا، والقلب، ولكي "يجعلنا سعداء، وجيدي الهضم... وذوي رائحة جسد طيبة".

استخدم الأنجلوسكسونيون الذين استعمروا إنجلترا حوالي القرن ٥ الشمار كأحد التوابل وكعلاج مهضم كذلك. كما علقوا الشمار على أبوابهم لحمايتهم من السحر.

منذ حلول القرن ١٧، كان الشمار قد أصبح ضمن العلاج العشبي السائد وتابلاً ثابتاً للأسماك. يبدو أن عشاب القرن ١٧ الإنجليزي نيكولاس كولبيبر لم يكن محباً للأسماك، فكتب أن الشمار "يستهلك الخليط البلغمي الذي يضايق به السمك الجسم". كما وافق كولبيبر على الاستخدامات التقليدية التي تصف الشمار لـ"طرد الريح، وزيادة اللبن، وتخليص العين من الضباب الذي يعوق الرؤية، وإبعاد الغثيان الذي يصيب معدة المرضى عادة ... وفي الحساء أو العصائر للسمناء لجعلهم أكثر نحافة". كما ادعى أنه "يدر حيض النساء".

يخلط العشابون الشعبيون الشمار مع الملينات القوية مثل السنا، والصبار، والنبق المسهل، لتخفيف تقلصات المعدة التي تسببها الملينات عادة.

جلب المستعمرون الشمار إلى أمريكا الشمالية. لمح الشاعر الأمريكي هنري وداسو رث لونج فيللو لبلني عندما كتب:

فوق النباتات المنخفضة التي يعلوها الشمار بأزهاره الصفراء وفي أزمنة سابقة على أزماننا منح العشب تلك الطاقات المذهلة لإعادة الرؤية الضائعة.

وصفه الأطباء الانتقائيون في أمريكا في القرن ١٩ كمساعد على الهضم، مدر للبول، محفز للحيض، عامل محسن للهضم لـ"للتغطية على سوء العقاقير الأخرى". مازال السكان في أمريكا اللاتينية يغلون بذور الشمار في اللبن لتحسين إدرار اللبن في المرضعات. يستخدم الجامايكيون الشمار لعلاج البرد. كما يتعاطى الأفريقيون العشب لعلاج الإسهال وسوء الهضم.

يوصي العشابون المعاصرون باستخدام الشمار كمساعد على الهضم، مدر للبن، طارد للبلغم، مخفف للانقباضات التي تحدثها الملينات في خليط الأعشاب الملينة.

الاستخدامات العلاجية

رغم أن الشمار لن يعالج العمى، إلا أن العلم قد أيد بعض استخداماته التقليدية الأخرى.

متاعب الهضم: كما تفعل معظم الأعشاب العطرية الأخرى، فإن الشمار يحدث استرخاء في العضلات اللاإرادية المبطنة للجهاز الهضمي، بمعنى أنه مضاد للتقلصات. كما أنه يطرد الغازات ويحفز إفراز العصارة الصفراوية التي تساعد على هضم الدهون. كما وجد بحث أوروبي أن الشمار يقضي على بعض البكتريا، مما يعطي بعض التأييد لدوره التقليدي في علاج الإسهال.

يستخدم الشمار في ألمانيا -حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة- مثل الكراوية كعلاج لسوء الهضم، آلام الانتفاخ، متلازمة اضطراب القولون، مغص الأطفال. كما تحتفظ العديد من المطاعم الهندية بوعاء من حبوب الشمار المحلاة بجوار الباب كمساعد على الهضم للمغادرين ممن تناولوا الطعام.

أعطى الباحثون الألمان إما عقاراً معتمداً لتثبيت

المعـدة ميتاكلوبراميـد Metoclopramide وإمـا خلـيط الأعشاب (الشمار، النعناع، الكراوية، الأفسنتين) لستين شخصاً أعمارهم ١٨-٨٥ عام، وكلهم يعاني من سوء الهضم، حرقان المعدة، الغثيان، امتلاء غير معتاد. تم إعطاء تعليمات للمشاركين بأخذ العلاج قبل الأكل بعشرين دقيقة. وبعد أسبوعين من العلاج، سجل الذين تناولوا خليط الأعشاب ارتياحاً ملحوظاً ومع أعراض جانبية أقل.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الشمار لعلاج اضطرابات الهضم.

شئون صحة المرأة: لا تقوم مضادات التقلصات بتلطيف تقلص عضلات الجهاز الهضمي فقط بل العضلات الإرادية الأخرى ومنها الرحم. مع ذلك، فالشمار استخدم قديماً ليس ليرخي الرحم بل لتنشيط الحيض. قد تكون الكميات الكبيرة من الشمار تعطي تنشيطاً كافياً لتحفيز الحيض.

رجحت إحدى الدراسات أن للعشب أثراً بسيطاً شبيهاً بالإستروجين، ذلك الهرمون الأنثوي. قد يكون لهذا التشابه دور في الاستخدام التقليدي له في تحفيز الحيض وزيادة إدرار اللبن.

قد تجرب بعض النساء استخدام الشمار للمساعدة في بدء الحيض أو زيادة إدرار اللبن. قد تستخدمه النساء العجائز لعلاج متاعب سن اليأس.

السمنة: أظهرت الدراسات أن للشمار أثراً مدراً للبول. قد يكون ذلك مرجع الدور التقليدي للعشب في التحكم في الوزن.

ضع في بالك أن أي نوع من مدرات البول يخلصك من وزن الماء فقط. لذلك لا يشجع خبراء التخسيس الاستخدام الروتيني لمدرات البول من أجل إنقاص الوزن. مفتاح إنقاص الوزن بصورة دائمة هو غذاء قليل السعرات والدهون، غني بالألياف مع تدريبات رياضية منتظمة.

سرطان البروستاتا: توصف الهرمونات الأنثوية عادة لعلاج سرطان البروستاتا. تحتاج كل أنواع السرطان إلى رعاية تخصصية. جرب الشمار بالإضافة إلى العلاج المعتمد لك تحت إشراف طبيبك فقط.

توصيات الوصفة العلاجية

لاستخدام الشمار كمساعد على الهضم، إما أن تمضغ حفنة من البذور وإما أن تجرب منقوعاً أو صبغة. يمكن استخدام منقوع أو صبغة كذلك في محاولة لاستجلاب الحيض أو (ذلك تحت رعاية الطبيب) كعلاج مكمل لسرطان البروستاتا.

لعمل منقوع منعش بطعم عرق السوس، انقع ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من البذور المسحوقة في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يمكن إعطاء مستحضرات مخففة من الشمار بحرص للأطفال أقل من سنتين لعلاج المغص بعد استشارة الطبيب. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

للشمار أثر ضعيف مشابه للإستروجين وذلك في أفضل حالاته. ولكن الإستروجبين ذلك المكون الأساسي في حبوب منع الحمل له العديد من الآثار على الجسم.

يجب على النساء اللاتي نصحهن أطباؤهن بعدم تعاطي حبوب منع الحمل عدم استخدام الجرعات العلاجية من الشمار. نفس الشيء يعد صحيحاً لأي شخص سبق له الإصابة بتجلط غير طبيعي للدم وسرطانات الثدي المعتمدة على الإستروجين.

يجب على الحوامل عدم استخدام الجرعات العلاجية من الشمار.

تعد جذور الشمار آمنة ولكن زيت الشمار قد يسبب طفحاً جلدياً في الأشخاص الحساسين له. عند استخدامه داخلياً، فإن حتى الجرعات الصغيرة من زيت الشمار (ملعقة صغيرة أو أقل) قد تسبب قيئاً وغثياناً، وقد تحدث تشنجات. لا تبتلعه.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يعد الشمار ضمن قائمة الأعشاب التي تعد آمنة لـ إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA. يعتبر الشمار آمناً لغير الحوامل والمرضعات عند استخدامه في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

موطن النبات الأصلي جنوب أوروبا وآسيا الصغرى. وهو نبات حولي لافت للنظر، يبلغ طوله ٦ أقدام، وله أوراق ريشية وساق تغطيها مجموعات كبيرة تشبه الشمسية من أزهار صغيرة صفراء، وبذور مضلعة بيضاوية الشكل ولونها أخضر-رمادي. تحمل كل أجزاء النبات الشذا المميز لليانسون وعرق السوس.

يزرع الشمار بسهولة من بذوره التي تبذر في تربة رطبة غنية في الخريف بعد انقضاء خطر الصقيع. يحتاج التبرعم إلى أسبوعين. ثم قم بوضع الشتلات على مسافة ١٢ بوصة من بعضها البعض. لا تغمر الشتلات بالماء، ولكن مع نمو النبات، فإن زيادة الري تزيد الساق نضارة. يمكن حصد الأوراق متى اكتمل نمو النبات.

عندما يبلغ سمك الساق بوصة واحدة، كوّم التربة حولها لكي تبيض أوراق النبات ويمتنع اخضرارها مما يسبب نكهة أخف. قم بالحصاد بعد التكويم بعشرة أيام.

احصد البذور عندما يصبح لونها أخضر-رمادياً صيفاً.

قد يتلف الشمار بعض النباتات المجاورة: شجيرات الفول، الطماطم، الكروية، الكرنب الساقي. وإذا تم زراعة الكزبرة بجواره، فلن تثمر.

تحذير: قد يشبه الشمار في البرية الشوكران السام، والذي يسبب الموت. لا تجمع الشمار من البرية إلا إذا كنت واثقاً من معرفتك الصحيحة له.

الشمعيّة

لعلاج الحمى



العائلة: الشمعيّات؛ تتضمن أيضاً الآس

يعرف أيضاً باسم: آس الشمع، عنب الشمع، شجيرة الشحم

الأجزاء المستخدمة: لحاء الجذر

قبل انتشار الإضاءة الكهربائية، كانت الشمعية Bayberry تُستخدم كمصدر للشمع العطري للشموع والذي يحدث دخاناً أقل مما يحدثه الشحم. واليوم مازالت شموع الشمعية معنا، ولكن في المناسبات فقط.

التاريخ العلاجي

نما شجر الشمعية عبر كل الشرق الأمريكي القديم. ولكن استخدامه الطبي كان غالباً في الغرب؛ حيث قامت قبائل الشوكتاو بغلي الأوراق وشرب المغلي كعلاج للحمى. تبنى السكان البيض بعد ذلك النبات؛ فشربوا شمع العشب في الماء الساخن -كمصدر أكيد لعلاج أعنف أنواع الدوسنتاريا- تبعاً للمعتقد الطبي في عام ١٧٢٢.

في بدايات القرن ١٩، قام صمويل تومسون، وهو عشاب من نيو إنجلند وصانع بعض الأدوية الأولى ذات الفاعلية، بنشر الشمعية. لقد مدح تومسون العشب بوصفه لا يسبقه سوى الفلفل الأحمر لإنتاج الحرارة داخل الجسم. أوصى تومسون بالشمعية لعلاج البرد، والأنفلونزا، والأمراض المعدية الأخرى، وكذلك للحمى والإسهال.

فقد طب تومسون للأعشاب شعبيته بعد الحرب الأهلية عندما استبدل بتعليمات الأطباء الانتقائيين الأكثر علمية (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم)، فقد وصفوا الشمعية للاستخدام الموضعي في حالة اللثة النازفة، وداخلياً للإسهال، والدوسنتاريا، والتهاب الحلق، والحمى القرمزية، ومتاعب الحيض، وحتى التيفود.

يوصي بعض العشابين المعاصرين باستخدام الشمعية استخداماً خارجياً لدوالي الساقين -وذلك رغم شعبيته الضعيفة- كما يوصون به داخلياً للإسهال، الدوسنتاريا، البرد، التهاب الحلق، الأنفلونزا، اللثة النازفة. ادعى أحد الكتب العشبية المعاصرة أنه أحد أكثر الأعشاب فائدة في الطب النباتي؛ بل وذهب إلى حد ادعاء أنه يعالج نزيف الرحم عن طريق حشو المهبل بقطن مغموس بشاي الشمعية (لا تستخدمي هذه الوسيلة، واذهبي لطبيب لعلاج النزف غير المعتاد للرحم).

الاستخدامات العلاجية

استخدمت الشمعية منذ ٢٠٠ سنة بصورة واسعة في العلاج. ولكن من المخجل أن يكون هذا العشب أمريكي الأصل قد نسي، حيث إن العلم أثبت أن الشمعية لها فوائد حقيقية في علاج الحمى والإسهال.

الإسهال: يحتوي لحاء جذر الشمعية على مايريسترين، وهو مضاد حيوي كيميائي يحارب نطاقاً واسعاً من البكتريا والكائنات الدقيقة. أثر المايريسترين كمضاد حيوي يؤيد استخدام الشمعية التقليدي لعلاج الإسهال والدوسنتاريا.

تحتوي الشمعية أيضاً على مادة التانينات Tannins القابضة، والتي تضيف إلى قيمته في علاج الإسهال والحمى.

الحمى: يساعد المضاد الحيوي مايريسترين في تقليل الحمى، وهذا يعطي أصلاً للاستخدام التقليدي للشمعية عند قبيلة الشوكتاو.

تحت التجربة

يساعد المايريسترين على تدفق العصارة الصفراوية، وعلى ذلك قد يكون للشمعية أثر كامن في علاج مرض الكبد والمرارة. مع ذلك، فلم يثبت ذلك أية أبحاث حتى الآن.

توصيات الوصفة العلاجية

لتحضير مغلي من الشمعية، اغلِ ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء الجذر في واحد بينت (١/٨ جالون) من الماء لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ثم صفها إذا أحببت. أضف القليل من الحليب، واشرب حتى كوبين يومياً من هذا الشراب البارد. ستجد المذاق لاذعاً وقابضاً. قد تكون الصبغة أسهل في الاستعمال. إذا استعملت صبغة منزلية الصنع، فخذ نصف ملعقة صغيرة حتى مرتين يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الشمعية لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

ارتفاع كمية التانينات في الشمعية تجعل العشب موضع استفهام بالنسبة لأي مريض سرطان. في دراسات مختلفة، أظهرت التانينات أثراً مؤدياً إلى السرطان ومضاداً له. ولكن الأثر المحفز للسرطان أكثر انتشاراً، خاصة في دراسة نشرت في Journal of the National Cancer Institute، التي أظهرت أن التانينات تحدث أوراماً سرطانية في الحيوانات المعملية. ولكن وجد أيضاً أن التانينات لها أثر مضاد للسرطان على بعض الأورام في الحيوانات.

مازال أثر التانينات على السرطان البشري غير واضح. فلم يتم اتهام الكميات الصغيرة منها أبداً بإحداث أورام، ولكنّ الأسيويين الذين يتناولون كميات كبيرة من الشاي -والذي يحتوي على التانينات أيضاً- أظهروا معدلات كبيرة من سرطان المعدة. الإنجليز أيضاً يحبون الشاي، ولكن لاتزال معدلات إصابتهم بسرطان المعدة منخفضة. قد يكون أحد الأسباب لذلك، أنهم يتناولون الشاي مع اللبن الذي يعادل التانينات.

الأشخاص الذين سبق إصابتهم بالسرطان، خاصة سرطان المعدة أو القولون، يجب ألا يتناولوا الشمعية. ويجب على الجميع شرب الكميات الموصى بها فقط، وإضافة الحليب لها لزيادة الأمان.

قد تحدث الكميات الكبيرة من لحاء جذر الشمعية

غثياناً، قيئاً، اضطراباً معدياً؛ فيجب على المصابين باضطرابات مزمنة في الجهاز الهضمي، مثل التهاب القولون، أن يستخدموه بحرص.

تغير الشمعية طريقة استخدام الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم، لذلك فالمرضى الذين يحتاجون لمتابعة الصوديوم والبوتاسيوم، مثل مرضى الكلى، ارتفاع ضغط الدم، هبوط القلب الاحتقاني، يجب عليهم استشارة الأطباء قبل استخدامه.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- غير المصابين بالسرطان، أو أمراض الكلى، أو ارتفاع ضغط الدم، أو هبوط القلب الاحتقاني، يمكن استخدام لحاء جذر الشمعية بحرص في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل غثيان أو قيء، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

موطن الشمعية الأصلي من نيوجيرسي حتى البحيرات العظمى، وجنوباً حتى فلوريدا وتكساس. في الجنوب الشرقي، تنمو الشمعية باستمرار في صورة شجرة خضراء يبلغ طولها حتى ٣٥ قدماً. ولا ينمو النبات بهذا الطول في الشمال. حول البحيرات العظمى، نادراً ما ينمو النبات لأكثر من ٣ أقدام.

الشمعية لها لحاء رمادي، فروع شمعية، أوراق دقيقة وصغيرة وحادة مبرقشة، ولها غدد راتنجية تنتج رائحة عطرية عند فركها (سحقها). تظهر الأزهار الصفراء في الربيع، وتنتج فاكهة تشبه البندق مغطاة بشمع كثيف ذي قيمة عالية في صناعة شموع الإضاءة.

تزرع الشمعية بواسطة بذور تتم زراعتها في الربيع أو بداية الخريف. يفضل التربة الخثيّة (الغنية بفحم المستنقعات) تحت شمس مشرقة، ولكنها تتحمل ظروفاً أسوأ، وتربة رملية حول المستنقعات والأنهار. يحتاج النبات إلى القليل من الرعاية إلى جانب التشذيب. اجمع لحاء الجذر بعد بضع سنوات.

الصبار

سكّن هذه الجروح



العائلة: الزَنْبَقيّات؛ تتضمن أيضاً الزنبق، التوليب، الثوم، البصل

يعرف أيضاً باسم: الكاب، الباربادوس، صبار زانزبار

الأجزاء المستخدمة: الأوراق (هلام، أو عصير، أو لثى)

يجب أن يحتوي كل مطبخ على أصيص من الصبار Aloe على نافذته. عند حدوث حروق بسيطة، أو حروق من الماء الحار، أو جرح قطعي سيكون من السهل بهذه الطريقة قطع إحدى أوراق النبات السميكة والطرية ووضع الهلام الموجود بها على مكان الإصابة. يجف هلام الصبار ليصبح ضمادة طبيعية. كما يساعد أيضاً على التئام الجرح ومنع العدوى.

يعتبر اللّثى Latex (وهو مستخلص من خلايا خاصة من الجلد الداخلي من ورقة الصبار) ملينا قوياً. وهو في الحقيقة قوي لدرجة التي تجعل العديد من المراجع تقول إنه يجب ألا يُبتلع.

التاريخ العلاجي

تأتي كلمة صبار بمعنى المر واللامع، وهو وصف مناسب للهلام الداخلي المعالج لورقة النبات. وجدت رسومات للصبار في المعابد المصرية تعود إلى ٣٠٠٠ ق.م. ولكن من غير المحتمل أن هذا الصبار القديم هو صبار فيرا. ففي العالم القديم كان العديد من النباتات المرة الراتنجية يطلق عليها صبار.

لعب الصبار دوراً في العلاج منذ فجر التاريخ. فالكتابات الطبية المصرية منذ ١٥٠٠ ق.م نصحت بالصبار للعدوى وأمراض الجلد وكملين، وقد أيد العلم الحديث هذه الاستخدامات.

الصبار هو أحد النباتات غير المخدرة التي تسببت في نشوب الحرب. عندما غزا الاسكندر الأكبر مصر في ٣٣٢ ق.م سمع عن وجود نبات له قدرات مذهلة على التئام الجروح في إحدى الجزر قرب الصومال. وبغرض علاج جروح جنوده، ومنع هذا العلاج عن أعدائه، أرسل الاسكندر جيشاً لاحتلال الجزيرة والنبات الذي اكتشف أنه الصبار.

نصح الطبيب الإغريقي دايوسكوريدس باستخدام الصبار سطحياً للجروح، البواسير، القرح، تساقط الشعر. ووصف العشّاب الروماني بلني الصبار للاستخدام كملين.

حمل التجار العرب الصبارَ من أسبانيا إلى أسيا في

حوالي القرن السادس. وقدموا العشب إلى أطباء الهند الشعبيين الأيورفيديين، الذين استخدموه لعلاج مشاكل الجلد، والديدان المعوية، واضطرابات الحيض. وكذلك فعل المعالجون الصينيون.

حديثاً، اعتمد الرواد الأمريكيون على الصبار لعلاج الجروح، والحروق، والبواسير؛ والتي مازالت حتى اليوم يُستخدم الصبار لها.

الاستخدامات العلاجية

مازال العشابون -حتى اليوم- يستعملون الصبار على الأقل بطريقة واحدة كالتي نصح بها دايوسكوريدس منذ ٢٠٠٠ عام تقريباً لعلاج الجروح سطحياً.

الجروح (متضمنة الحروق، وحروق الماء الحار، والخدوش، وحرق الشمس): يحتوي الصبار على مواد متنوعة -براديكينيز، حمض الساليسيليك، لاكتات المغنسيوم- والتي تقلل التهاب وورم وحمرة الجرح. وهي كذلك تزيل الحكة والألم.

سُجلت قدرات الصبار في علاج الجروح بناء على دلائل علمية لأول مرة عام ١٩٣٥م، وذلك عندما ذكر تقرير لإحدى المجلات الطبية الأمريكية أن امرأة أصيبت بحرق نتيجة للأشعة السينية، وشفيت بنجاح بواسطة هلام الصبار الذي وضع مباشرة من أوراق قطعت من النبات. منذ ذلك الحين، أبدت عدة دراسات قدرة العشب على تحفيز علاج حروق الدرجتين الأولى والثانية، وكذلك الحالات الجلدية البسيطة. عند استخدام الصبار إلى جانب الرعاية الطبية الأساسية في المصابين بجروح نتيجة التعرض للبرد الشديد، فإنه يعجل التئام الجروح.

يعمل الصبار كأفضل ما يكون على الجروح السطحية. أشارت دراسة في Journal of Dermatology and Surgical Oncology إلى أن العشب سرَّع التئام البثور بثلاث أيام مقارنة بالعلاج الطبي المعتاد، ولكنه مع ذلك يبطئ التئام الجروح العميقة. هذا ما أظهرته الدراسات عند دراسة أثره على جرح العملية القيصرية. أظهرت دراسة نشرت في Obstetrics and Gynecology أن جروح العملية القيصرية غير المعالجة بالصبار احتاجت إلى ٨٣ يوماً للالتئام، بينما الجروح التي عولجت بالصبار التأمت في ٥٣ يوماً.

بحكم التجربة، استخدم الصبار بحرية في الجروح التي لا تحتاج إلى غرز خياطة، ولكن لا تستخدمها لعلاج جروح عميقة تحتاج إلى غرز.

العدوى: لا ينشط الصبار التئام الجروح فحسب، وإنما يساعد أيضاً في منع إصابة الجلد المجروح بالعدوى. وجدت العديد من الدراسات أن الصبار فعال ضد العديد من البكتريا والفطريات التي قد تهاجم الجرح، مثل إيشريشيا كولاي، البكتريا الحلقية، البكتريا العنقودية، السلامونيلا، الشيجيلا، الكانديدا. وهو أيضاً يُقوي الجهاز المناعي الذي يساعد الجسم على محاربة العدوى.

الصدفية: هي ذلك المرض الجلدي -والذي يصيب حوالي ٥ ملايين أمريكي- الذي يسبب طفحاً من رقع حمراء مرتفعة من الجلد يعلوها نسيج أبيض أو رمادي أو فضي من القشور. أعطى الباحثون في جامعة مالمو في السويد ٦٠ شخصاً مصاباً بالصدفية كريماً ليس له أثر أو كريماً يحتوي على ٠,٥٪ من هلام الصبار. وتم توجيه المشاركين لاستخدام الكريم ٣ مرات يومياً لمدة ٥ أيام أسبوعياً، وذلك لمدة ١٦ أسبوعاً. أظهر ٧٪ من الذين استخدموا كريماً خالياً من المادة الفعالة شفاءً فعلياً من بقع الصدفية، بينما كانت النسبة ٨٣٪ بين الذين استخدموا كريم الصبار.

الرعاية العامة للجلد: كانت كليوباترا تدلك جلدها بالصبار لتجعله يبرق، ومن ثم بعد ذلك أصبح

العشب منتشراً كأحد المركبات في منتجات الرعاية بالجلد. ولكن إذا كنت تبحث عن جلد جميل، فافعل ما فعلته أسطورة الجمال: استخدم هلام الأوراق الطازجة. قد لا يعطي الهلام المحفوظ والموجود في منتجات رعاية الجلد التجارية والشامبو فوائد الأثر الذي يعطيه العشب الطازج على الجلد. إذا كنت تستمتع بأريج شامبوهات الصبار أو غسولاته، فهذا شيء جميل؛ ولكن لا تتوقع أن تجعلك تلك الأشياء مثل كليوباترا.

تحت التجربة

عصير الصبار والمشروبات المبنية على الصبار تنتشر في متاجر الغذاء الصحي بصورة واسعة. تدعي بطاقات هذه المنتجات أنها مفيدة للجهاز الهضمي. التقارير القصصية توحي بفوائد محتملة لأمراض التهاب القولون (القولون الملتهب ومرض كرون)، ولكن لا توجد أبحاث دقيقة تؤيد ذلك.

أظهرت الدراسات أن الصبار من الممكن أن يقتل فطر الكانديدا البيضاء، والذي يسبب إصابة المهبل بفطر الخميرة. وقد أدت فعاليته ضد فطر الخميرة إلى دفع العشابين إلى استخدامه في علاج العدوى نفسها. ولكن لا يعني نجاحها في القضاء على الفطر في المعمل أنها ستنجح في القضاء على العدوى في الجسد البشري. لا توجد دراسات علمية تؤيد ذلك، كما أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA لم تجد دلائل كافية للنصح بالصبار كعلاج لفطر الخميرة.

أظهرت مادة كيميائية في الصبار تسمى إيمودين-الصبار Aloe-Emodin أثناء التجارب المعملية نتائج واعدة ضد سرطان الدم. ولكن علماء المعهد القومي للأورام قالوا إن التركيبات مازالت شديدة السمية بحيث لا يمكن إعطاؤها إلى مرضى سرطان الدم.

ومع أن الصبار كان يستخدم في الطب الشعبي كعلاج سطحي لسرطان الجلد، فإن فعاليته لم يتم دراستها علمياً مطلقاً.

توصلت دراسات الأوروبيين والتايلانديين إلى أن عصير الصبار يقلل نسبة سكر الدم في الحيوانات ومرضى السكر. قد يساعد عصير الصبار يوماً في علاج مرض السكر، خاصةً في البلاد الفقيرة؛ حيث إنه سيكون بالطبع أرخص من أدوية السكر.

توصيات الوصفة العلاجية

لتلطيف الجروح (متضمنة الحروق، حروق الماء الحار، حرق الشمس)، وللمساعدة في مقاومة العدوى، اجتب ورقة صبار قريبة من الأرض (أكبر سناً)، واقطع بعض البوصات منها. قطعها شرائح طولية، واغرف الهلام على الجرح، ودعه يجف. تأكد أولاً من تنظيف الجلد جيداً بالماء والصابون. أما بالنسبة للورقة الجريحة، فسرعان ما ستغلق جرحها. يمكن استخدام بقيتها في المستقبل.

للاستمتاع بالفائدة التجميلية للصبار، استعمل هلام الأوراق على الجلد المغسول حديثاً. توقف عن استخدامه إذا شعرت أنها تثير جلدك.

عامل الأمان

هلام الصبار آمن للاستخدام السطحي لأي شخص لا تحدث له حساسية منه. ومع ذلك، فمن الأفضل استخدامه بعد استشارة طبيبك. أخبر طبيبك إذا شعرت أن الجرح لا يلتئم بعد أسبوعين أو إذا كان يزداد سوءاً.

أظهرت دراسة حدوث طفح في رجل ظل يستخدم الصبار لسنوات، وذلك رغم أن هلامه قد يساعد في علاج الجلد المصاب، مما يثبت أن الإفراط في الشيء الجيد قد يسبب ضرراً.

قد يكون لعصير الصبار التجاري أثر ملين، ولكنه

مازال بعيداً عن الأثر الذي تحدثه الملينات المحتوية على لثى الصبار. تحتوي اللثى على مواد ملينة (الأنثراكينونات Anthraquinones) ذات أثر مطهر قوي، والذي أطلق عليه مسهل. الأعشاب الملينة الأخرى مثل السنا، الراوند، النبق المسهل، الكسكارة تحتوي أيضاً على الأنثراكينونات، ولكن أثر الصبار يعتبر الأكثر عنفاً والأقل نصحاً به؛ حيث إنه يسبب عادةً تقلصات بالأمعاء وإسهالاً.

مع أن العديد من العشابين يشجعون استخدام الصبار كملين، فإن بعض الشركات تبيع أقراص الصبار الملينة معتمدة على موافقة اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA). لا تتجاوز الجرعات الموصى بها على العبوة في حالة تناولك الصبار كملين؛ وإذا شعرت بتقلصات معوية، فقلل الجرعة أو توقف عن تناول هذا المنتج.

إذا كنت تبحث عن ملين طبيعي، فرهانك الأفضل هو أن تبحث عن عشب برهن على أثره الملين، وفي ذات الوقت أقل شدة مثل بذر قطونا والكسكارة (انظر "الكسكارة").

يجب ألا تتناول الحوامل أو اللاتي يردن الحمل لثى الصبار، حيث إن أثرها المسهل قد يؤدي إلى انقباضات رحمية وحدوث إجهاض؛ ويجب ألا تتناوله كذلك المرضعات، حيث إنه يدخل لبن الأم، وقد يحدث تقلصات لمعدة الطفل وإسهالاً.

القدرة المسهلة للثى الصبار قد تفاقم أيضاً القرح، البواسير، التهاب القولون، الردّاب، مرض كرون، القولون العصبي. يجب على أي شخص يعاني من اضطراب الجهاز الهضمي ألا يتناول لثى الصبار كملين.

بشكل عام، فإن لثى الصبار لا ينصح بها للاستعمال الداخلي.

معلومات عن النمو

الصبار من النباتات التي يسهل زراعتها في المنازل حيث إنه يحتاج القليل من الماء ولا يحتاج رعاية أخرى. يفضل الصبار الشمس، ولكنه يتحمل الظل والتربة الفقيرة. الظرف الوحيد الذي لا يحتمله هذا النبات المقاوم دائماً هو سوء الصرف والجو البارد. أدخل أصيص الصبار إلى المنزل قبل أن تصل درجة الحرارة إلى أقل من ٤٠°ف.

ينتج الصبار بصورة دورية فسائل يمكن إزالتها وإعادة زراعتها عند وصول طولها إلى بضع بوصات. اجتث النبات من جذوره، وأزل التربة برفق لفصل الفسيلة، ثم أعد النبتة الأم إلى تربتها أو أصيصها.

الصفصاف الأبيض

رائع ضد الألم



العائلة: الصَفْصافيّات؛ تتضمن أيضاً الحور

يعرف أيضاً باسم: صفصاف ساليسين

الأجزاء المستخدمة: اللحاء (القشور)

انظر إلى صفصافة بيضاء White Willow، ماذا ترى؟ معظم الناس يقولون فقط: شجرة ظل مهيبة، ولكن العشابين يرون أيضاً المسكن الفعال للألم: الأسبرين.

وفي الحقيقة أن الأسبرين تم إنتاجه في الأصل من مركب موجود بلحاء الصفصاف الأبيض يسمى الساليسين Salicin. الذي اشتق اسمه من اسم الجنس للعشب Salix.

نما الصفصاف الأبيض على ضفاف النيل، واعتبره المصريون القدماء رمزاً للسعادة.

التاريخ العلاجي

استعمل الأطباء الصينيون لحاء الصفصاف الأبيض لتسكين الألم منذ عام ٥٠٠ ق.م. وهذا التقليد استغرق خمسة قرون ليجد طريقه إلى أوروبا. وكان طبيب القرن الأول الإغريقي دايوسكوريدس أول غربي يوصي باستعمال لحاء الصفصاف للألم والالتهاب، ولكن وصفاته لم تنتشر. وبعد ذلك بقرن، أوصى الطبيب الروماني جالينوس باستعمال العشب فقط للغرض الغامض "تجفيف الرطوبة" "الأخلاط".

ومع مرور القرون، كان العشابون يصفون لحاء الصفصاف الأبيض للعديد من الأمراض بما فيها إخماد الشهوة الجنسية. وذكر العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر في القرن ١٧ أن: "الأوراق واللحاء والبذور تستعمل لوقف النزيف... ومنع القيء... وإدرار البول... والقضاء على الثآليل... ويخلص الوجه والجلد من البقع واللطخ... عندما تسحق الأوراق وتغلى في النبيذ تقلل حدة الشهوة في الرجال أو النساء، وإذا استعملت لفترة طويلة فإنها تطفئها تماماً".

في هذا الوقت، لم يكن الصفصاف يستعمل كثيراً لتخفيف الألم، إلا أن كولبيبر أطرى مجهودات مستر ستون الذي أظهر فعاليته الكبيرة في معالجة الملاريا، واستنتج كولبيبر أن لحاء الصفصاف الأبيض من المحتمل أن يصبح شيئاً جديراً بالاهتمام.

وكان يشير إلى بحث إدموند ستون الطبيب في

أوكسفورد شاير بانجلترا. كان ستون يبحث عن بديل للكينا -لحاء شجرة الكينا الأمريكية الجنوبية، التي أحضرت إلى أوروبا من العالم الجديد قبل ذلك بقرن. وكانت الكينا العلاج الأول الفعال ضد الملاريا التي اكتسحت أوروبا منذ زمان بعيد- إلا أنها كانت مكلفة للغاية.

في عام ١٧٥٧م، جمع "ستون" بعضاً من لحاء الصفصاف الأبيض للاستعمالات الطبية التي وصفها كولبيبر، وحدث أن تذوقه. وكانت دهشته عندما وجده مرّاً، مرارةً ذكرته بطعم الكينا. وتعجب ستون لربما يكون لحاء الصفصاف كينا الفقراء لعلاج الحمى والقشعريرة.

ومن منظور نظرية الإمضاءات، الاعتقاد الذي ساد العصور الوسطى بأن شكل النبات الظاهري ينم عن استعمالاته الطبية، وكانت السمات تبدو واعدة؛ فالصفصاف ينمو على طول ضفاف الأنهار الرطبة الباردة، وفي السهول السبخية -تماماً- نفس البيئة التي اعتقد (خطأ) أطباء زمن ستون أنها تسبب الملاريا والأمراض الأخرى المميزة بحدوث الحمى أو القشعريرة.

وعلى مدى ٦ سنوات، قام ستون بطحن لحاء الصفصاف الأبيض، وأعدّ شاياً مغلياً مراً من المسحوق، وأعطى عقاره التجريبي لخمسين من المصابين بالحمى. وحسبما أعلن ستون أن معظم حالات الحمى والقشعريرة قد اختفت مباشرة بعد شرب هذا المغلي.

وكتب "ستون" مقالاً بعنوان "بيان نجاح لحاء الصفصاف في معالجة الملاريا"، امتدح فيه لحاء الصفصاف الأبيض كبديل رخيص للكينا: "حيث إن هذه الشجرة يروق لها الأرض الرطبة التي تتفشى فيها حمى الملاريا بصورة رئيسية، فإن المبدأ العام أن العديد من الأمراض الطبيعية تحمل علاجها أينما ذهبت أو أن علاجها ليس ببعيد عن السبب، هذا المبدأ كان ملائماً للغاية لهذه الحالة الخاصة التي لم أستطع أن أمتنع عن تطبيقه".

وفي ٢٥ أبريل عام ١٧٦٣م، أرسل ستون مقاله إلى الجمعية الملكية، أعلى منظمة علمية إنجليزية، ونشر المقال في جريدة Philosophical Transactions في وقت لاحق من تلك السنة، وكان ذلك سبباً لشيوع لحاء الصفصاف الأبيض في أوروبا كعلاج للحمى، بعد أكثر من ٢٠٠٠ سنة من إقرار الصينيين له لهذا الغرض.

ويا للأسف، ليس الصفصاف الأبيض مثل الكينا، فهو لا يحتوي على الكينين، الدواء الذي يعالج الملاريا. ومع هذا، فإنه يعالج أنواع الحمى الأخرى وبسرعة أصبح الدواء المفضل في أوروبا للحمى والألم والالتهاب.

أدخل المستعمرون الأوائل الشجرة إلى أمريكا الشمالية، ووجدوا العديد من القبائل تستعمل لحاء الصفصاف المستوطن هناك في علاج الألم والقشعريرة والحمى.

من الساليسين حتى الأسبرين

حوالي عام ١٨٢٨م، استطاع الكيميائيون الفرنسيون والألمان استخلاص المادة الفعالة في لحاء الصفصاف الأبيض: الساليسين. وبعد ١٠ سنوات، استطاع كيميائي إيطالي فصل حمض الساليسيليك، المركب الذي اشتق منه الأسبرين. وبرغم أن هذا المركب المسكن الفعال اكتشف أولاً في الصفصاف الأبيض، إلا أن الكيميائيين صنعوا الأسبرين الأول من عشب آخر يحتوي على نفس المادة الكيميائية وهو إكليلة المروج. وكان اكتشاف الساليسين في إكليلة المروج عام ١٨٣٩م.

وفي منتصف القرن ١٩، أوضح الباحثون أن كلا من الساليسين وحمض الساليسيليك له تأثير معالج للحمى ومخفف للألم والالتهاب. وللأسف، فإن لهما أيضاً آثاراً جانبية غير مرغوبة وخطيرة جداً: غثيان، إسهال، نزف، قرح بالمعدة، طنين بالأذن، وفي الجرعات الكبيرة: : فشل وظيفي في التنفس ثم الوفاة.

وبدأ الكيميائيون بإجراء تجاربهم على حمض

الساليسيليك على أمل الإبقاء على منافعه وتقليل آثاره الجانبية. وفي عام ١٨٥٣م، أضاف الكيميائيون الألمان مجموعة أسيتيل جزيئية لمستخلص إكليلة المروج، وأنتجوا الأسيتيل ساليسيليك. وهذا المركب الجديد لايزال له بعض الآثار الجانبية لحمض الساليسيليك إلا أنه يمكنه أن يجتاز إلى المخ وبالتالي يكون أكثر فعالية.

وبما أن "حمض الأسيتيل ساليسيليك" كلمة طويلة جداً، فإن العلماء الذين صنعوه أخذوا حرف A من كلمة Acetyl، مع كلمة Spirin المشتقة من اسم الجنس لإكليلة المروج Spirea، فكانت الكلمة Aspirin أسبرين.

ونشرت أخبار تصنيع الأسبرين في جريدة ألمانية مغمورة، واستمرت منسية لحوالي ٥٠ عاماً. وفي أواخر تسعينيات القرن ١٨، كان الكيميائي الألماني فيليكس هوفمان مهموماً بسبب والده المصاب بالتهاب المفصال الروماتيدي، ولم تنفع معه الأدوية. وبدأ هوفمان -الذي يعمل في شركة فريدريك باير الدوائية- البحث عن مسكن للألم، ونقب في الجرائد حتى وجد التقارير القديمة عن الأسبرين. وأحضر هوفمان الدواء، وتحسنت حالة والده كثيراً.

في البداية، كان رءوساء هوفمان في شركة باير غير مهتمين بالأسبرين، ولكن في النهاية أخذوا يلهثون وراءه. وفي عام ١٨٩٩م، أطلقوه في أوروبا وأمريكا الشمالية تحت الاسم التجاري أسبرين.

وبسرعة أصبح الأسبرين الدواء المفضل في البيت لعلاج قدر كبير من الأسقام اليومية. وبعد ذلك، فقدت شركة باير علامتها التجارية للأسبرين، في واحدة من المعارك المميزة لحماية العلامة التجارية. وقضت المحكمة بأن الكلمة قد تجاوزت إلى الاستعمال العام.

يوصي العشابون المعاصرون بلحاء الصفصاف الأبيض لعلاج الصداع، الحمى، التهاب المفاصل وأنواع الألم والالتهابات الأخرى. واستعمل العشب -بصورة متزايدة- للوقاية من النوبات القلبية.

الاستعمالات العلاجية

خلافاً لرأي كولبيبر، لحاء الصفصاف الأبيض لا يعالج الملاريا. ولكنه بحق "أسبرين" عشبي. فهو يحتوي على ساليسيلات أكثر من إكليلة المروج، مما يجعله معالجاً طبيعياً أكثر فعالية.

الحمى، والألم، والالتهاب: جرب الصفصاف الأبيض في أي وقت تظن فيه أنك بحاجة للأسبرين. يحتوي الأسبرين على نسبة من الساليسيلات أعلى من المركبات النشطة في الصفصاف الأبيض؛ لذا لا تتوقع أن يكون العشب فعالاً مثله. من ناحية أخرى، بالمقارنة بالأقراص الصغيرة البيضاء، فإن لحاء الصفصاف الأبيض يسبب القليل من الآثار الجانبية.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الصفصاف الأبيض لعلاج الحمى، الصداع، آلام العضلات والمفاصل.

نوبات القلب، والسكتة الدماغية: جرعة صغيرة من الأسبرين (نصف إلى قرص قياسي يومياً) أصبحت الآن طريقة قياسية للوقاية والإسعاف الأولي لنوبات القلب. يساعد الأسبرين على الوقاية من وإذابة جلطات الدم التي تفضي إلى نوبات القلب ومعظم السكتات الدماغية. يحتوي الكوب من شاي لحاء الصفصاف على جرعة صغيرة مماثلة من الساليسين شبيه الأسبرين.

لا توجد دراسات على الصفصاف الأبيض كبديل للأسبرين للوقاية من نوبات القلب، ولكن من الناحية الكيميائية الحيوية، فإن العشب لابد أن يكون له قيمة مماثلة. إذا كنت تُنصح بتناول جرعة صغيرة من الأسبرين بانتظام، فاسأل طبيبك عن تضمين لحاء الصفصاف في نظامك الغذائي.

شئون صحة المرأة: مثل الأسبرين، يحتوي الصفصاف الأبيض على نسبة من الساليسيلات كافية لتثبيط فعل مركبات تسمى البروستاجلاندينات، والتي لها دور في حدوث تقلصات الطمث. إذا كنتِ تعانين من تقلصات خفيفة، فقد يساعدك العشب.

ينبغي للسيدات الحوامل ألا يستعملن الصفصاف الأبيض. أوضحت الدراسات الحيوانية أن الأسبرين يرتبط بحدوث تشوهات خلقية في الجنين. وبرغم أن العشب ليس شديد الفعالية إلا أنه يفضل عدم استعماله بدلاً من الندم.

تحت التجربة

تشير إحدى الدراسات المعملية إلى أن الصفصاف الأبيض يخفض سكر الدم (الجلوكون). وتأثير العشب على مرض السكر في الإنسان –لو كان ذلك صحيحاً– يبقى غامضاً.

الاستعمال المنتظم للأسبرين يرتبط أيضاً بانخفاض في خطر الإصابة بسرطان القناة الهضمية بما فيها سرطان القولون. وقد يكون للحاء الصفصاف الأبيض تأثير واق مشابه.

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد منقوع لتخفيف الألم والحمى والالتهاب، تضاف ملعقة صغيرة من اللحاء المسحوق لكل كوب ماء بارد، ويترك المنقوع لمدة ٨ ساعات، ثم يصفى بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً. الصفصاف الأبيض له مذاق مرّ قابض. يمكن إضافة عسل النحل والليمون أو يخلط العشب مع شاي عشبي.

للمساعدة على الوقاية من نوبات القلب والسكتة الدماغية، اشرب كوباً إلى كوبين يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الصفصاف الأبيض لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

في الأطفال أقل من ١٦ سنة المصابين بالحمى نتيجة البرد أو الأنفلونزا أو الجديري، قد يسبب الأسبرين متلازمة ري، وهي حالة نادرة لكنها قاتلة. ولا توجد علاقة بين الصفصاف الأبيض وهذه الحالة ولكن بسبب أن له تأثيراً مشابهاً للأسبرين، فيجب ألا يعطى للأطفال المصابين بهذه الأمراض.

عامل الأمان

قد يسبب الأسبرين اضطراباً للمعدة في بعض الأشخاص. لحاء الصفصاف الأبيض أقل فعالية ونادراً ما يسبب اضطراباً للمعدة، إلا أن حدوثه لايزال محتملاً في الأشخاص ذوي الحساسية للأسبرين. إذا حدث اضطراب بالمعدة، أو غثيان، أو طنين بالأذن، فقلل الجرعة أو توقف عن استعمال العشب.

يجب على المصابين بأمراض الجهاز الهضمي المزمنة مثل القرح والتهاب المعدة ألا يستعملوا العشب.

قد يسبب الأسبرين أيضاً حدوث الأزمات الصدرية (الربو الشعبي) في بعض الأشخاص إذا كنت حساساً للأسبرين، فلا تستعمل لحاء الصفصاف الأبيض.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين –باستثناء الحوامل أو المرضعات– الذين لا يتعاطون الأسبرين أو أدوية الساليسيلات الأخرى، والذين لا يعانون من أمراض الجهاز الهضمي المزمنة، أو الربو الشعبي، فإن لحاء الصفصاف الأبيض يعتبر آمناً

نسبياً إذا استعمل بالجرعات الموصى بها بالضبط.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو طنين بالأذن، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

على مدار التاريخ، استعمل الكثير من أنواع الصفصاف الخمسمائة في العلاج العشبي. ومع ذلك، ففي المائتي سنة الأخيرة، كان الصفصاف الأبيض فقط أكثرها استعمالاً. الصفصاف يعلو لارتفاع ٧٥ قدماً، له لحاء بني رمادي خشن، وأوراق مستطيلة دقيقة، تنتشر على غصون مرنة تعطي النبات جمالاً ورشاقة.

ينمو الصفصاف الأبيض تقريباً في أي بستان رطب التربة تحت الشمس الساطعة. اشتر الشجيرات من المشتل أو قم بإكثارها من الفروع (عدة أقدام طولاً) في السنة الأولى، وتزرع في الماء أو من العقل الخشبية (قدم واحدة طولاً)، يؤخذ ربيعاً أو خريفاً، ويزرع بنفس الطريقة.

ينمو الصفصاف سريعاً ويجب أن يُقلم بانتظام. اجمع اللحاء من الفروع المسنّة أثناء التقليم ثم جففه.

الطرخشقون

أكثر بكثير من مجرد عشب ضار



العائلة: المُرَكَّبات؛ تتضمن أيضاً الآزريون (القطيفة)، زهرة الربيع

يعرف أيضاً باسم: سن الأسد، التبول في الفراش، الهندباء البرية

الأجزاء المستخدمة: الجذور أولاً، كذلك الأوراق

ازدري الطرخشقون Dandelion على نطاق واسع كعشب ضار لأن الكثير من الناس لم يستطيعوا رؤية حقيقته كعشب علاجي غذائي له سمعة علاجية ترجع إلى أكثر من ١٠٠٠ سنة ماضية.

ينشط الطرخشقون سريان العصارة الصفراوية ويدر البول وقد يساعد في علاج متلازمة ما قبل الحيض، ارتفاع ضغط الدم، هبوط القلب الاحتقاني. كما قد يمنع حصوات المرارة، وله فوائد طبية منتظرة أخرى.

التاريخ العلاجي

وصف الأطباء الصينيون الطرخشقون منذ العصور القديمة لعلاج البرد، الالتهاب الشعبي، الالتهاب الرئوي، الالتهاب الكبدي، البثور، القرح، السمنة، آلام الأسنان، الحكة، الإصابات الداخلية. كما تم عمل كمادات من الطرخشقون المفروم لعلاج سرطان الثدي.

استخدم الأطباء الهنود الأيورفيديون العشب لأغراض علاجية مشابهة. كان الأطباء العرب في القرن العاشر هم أول من عرفوا أن للطرخشقون أثراً في زيادة إنتاج البول.

آمن الأوروبيون، في العصور الوسطى، بنظرية الإمضاءات (فكرة أن الشكل الخارجي للنبات يوحي بقيمته العلاجية). كان يُربط بين أي شيء أصفر -تبعاً لهذه النظرية- وعصارة الكبد الصفراء مما يجعله علاجاً للكبد. اكتسب الطرخشقون من ذلك سمعة أنه يعالج مرض الصفراء وحصوات المرارة.

كما أيدت نظرية الإمضاءات استخدام الطرخشقون كمدر للبول في حالات الاحتباس البولي. للنبات جذور وساق وأوراق غنية بالعصارة، وقد ربطت النظرية بين أي شيء ذي عصارة وإنتاج البول.

مع حلول القرن ١٧، كان الطرخشقون قد اشتهر كمدر للبول حتى إن الإنجليز أطلقوا عليه "التبول في الفراش". في ذات الوقت، رأى الفرنسيون أن أوراق العشب تشبه أسنان الأسد وهو اسم أطلقوه عليه.

يرجع الفضل إلى المبالغين من أمثال العشاب

الإنجليزي كولبيبر في القرن ١٧ في انتشار سمعة الطرخشقون العلاجية، مثل انتشار العشب عبر المروج الخربة المهملة وصف كولبيبر الطرخشقون لكل "نزعة شيطانية في الجسم".

في الحقيقة، كان الطرخشقون يستخدم لكل مرض، حتى إنه عرف بـ"العلاج الرسمي للأمراض". مازال هذا الوصف موجوداً في اسم جنسه Taraxacum من الكلمة الإغريقية Taraxos بمعنى مرض و axos بمعنى علاج.

أدخل المستعمرون الأمريكيون الأوائل الطرخشقون إلى شمال أمريكا، وسرعان ما استخدمه الأمريكيون الأصليون كمقو. كان الطرخشقون ضمن تركيبة خضراوات "ليديا بنكهام" ذات الشعبية في القرن ١٩ لعلاج آلام الحيض. وقد ساعد العشب نظراً لإمكانياته كمدر للبول في علاج الانتفاخ الذي تشعر به العديد من السيدات قبل الحيض.

ورغم أن الطرخشقون كان ضمن دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) من عام ١٨٣١م إلى عام ١٩٢٦م، إلا أن العديد من عشابي القرن ١٩ قد ازدروه باعتباره عشباً ضاراً. ورد في The King's American Dispensatory وهو مرجع الأطباء الانتقائيين (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) أن الطرخشقون كان "يحظى بتقدير مبالغ فيه". ولجذور الطرخشقون قيمة علاجية منخفضة ماعدا الأثر المدر للبول".

يصف العشابون المعاصرون الطرخشقون بصورة واسعة كمدر للبول لعلاج متلازمة ما قبل الحيض وآلام الحيض وتورم القدم وارتفاع ضغط الدم، وهبوط القلب الاحتقاني ونقص الوزن.

الاستخدامات العلاجية

مازالت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA تعامل الطرخشقون كعشب ضار. الافتراض الرسمي للوكالة هو "لا يوجد سبب مقنع للاعتقاد أنها تعطي أي قيمة علاجية".

لقد نسي العاملون في إدارة الغذاء والدواء الأمريكية قراءة ما قاله الشاعر "والدو إمرسون": "ما العشب؟ إنه النبات الذي لم تكتشف قيمته بعد". هذه الكلمات تنطبق أكثر ما يكون على الطرخشقون، رغم أن قيمته معروفة منذ زمن.

حصوات المرارة: كانت نظرية الإمضاءات محقة على الأقل في نقطة واحدة. رجحت دراستان ألمانيتان أن الطرخشقون ينشط إفراز العصارة الصفراوية والتي تساعد على هضم الدهون.

يوصي الأطباء في ألمانيا -حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة- بالطرخشقون بشكل روتيني بالطرخشقون للمساعدة على تحسين إفراز العصارة الصفراوية ومنع حصوات المرارة. كما يوجد مستحضر ألماني يسمى Chol-Grandelat، وهو خليط من الطرخشقون والكعيب والراوند، ويتم وصفه لعلاج أمراض المرارة.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال جذور وأوراق الطرخشقون كمنشط لإفراز العصارة الصفراوية.

متلازمة ما قبل الحيض: رجحت الدراسات على الحيوان أن الطرخشقون له بالفعل أثر مدر للبول. لا يشترط أن النتائج على الحيوانات تنطبق على البشر، ولكن هذه الحالة يبدو أنها انطبقت.

عرفت اللجنة E الطرخشقون كمدر للبول فعال. وحيث إن مدرات البول قد تعالج الشعور بالانتفاخ لمتلازمة ما قبل الحيض، فقد تجربه النساء قبل فترة الحيض لملاحظة إذا ما كان سينفعهن.

ارتفاع ضغط الدم: عندما تقل كمية السوائل في الدم، يقل ضغط الدم كذلك. لذلك يصف الأطباء مدرات البول لعلاج ارتفاع ضغط الدم، مما يجعل الطرخشقون ذا فائدة.

بالطبع، يعد ارتفاع ضغط الدم مشكلة خطيرة، والتي تتطلب علاجاً تخصصياً. فلذلك، استخدم الطرخشقون بعد استشارة طبيبك.

هبوط القلب الاحتقاني: يتصف هبوط القلب الاحتقاني بإجهاد مزمن لعضلة القلب. تعالج هذه الحالة عادة بمدرات البول التي تقلل حجم الدم، وبالتالي تضخ العضلة الضعيفة كمية أقل من السائل حول الجسم. وحيث إن الطرخشقون مدر للبول طبيعي، فسوف يكون مناسباً لعلاج هذه الحالة مع باقي الأدوية التي يصفها الطبيب.

وكما الحال في ارتفاع ضغط الدم، فإن هبوط القلب الاحتقاني حالة خطرة لا يمكن علاجها بدون طبيب. إذا أردت تجريب الطرخشقون لعلاج هبوط القلب، فقم بمناقشة ذلك مع طبيبك واستخدمه إلى جوار الأدوية الأخرى.

السرطان: تحتوي أوراق الطرخشقون على كميات رائعة من البيتا كاروتين وفيتامين "ج"، وكلاهما مضاد للأكسدة يساعد على منع تلف الخلايا والتي تسبب السرطان.

العدوى الفطرية: وجدت إحدى الدراسات أن الطرخشقون يثبط نمو الكانديدا البيضاء، وهو الفطر المسئول عن العدوى الفطرية للمهبل.

السمنة: فقدت الحيوانات التي تغذت على الطرخشقون كمية لا بأس بها من الوزن في إحدى الدراسات. فكمدر للبول، يمكن أن يساعد العشب في التخلص من الماء الزائد.

لا ينصح الخبراء بشكل عام باستخدام مدرات البول لإنقاص الوزن. والكل يفضل الطعام قليل الدهون كثير الألياف مع تدريبات رياضية منتظمة. في الحقيقة، الوزن المفقود من الماء يرجع مرة أخرى حيث يعيد الجسم -والذي يكون معظمه من الماء- ضبط نفسه بالنسبة للعلاج بمدرات البول ويقلل كمية إفراز البول.

تحت التجربة

قد يساعد الطرخشقون في تقليل كمية السكر بالدم، مما يعني أنه قد يساعد في علاج مرضى السكر. حيث إن مرض السكر مشكلة خطيرة تحتاج علاجاً تخصصياً، يجب استشارة طبيبك عند تجربة الطرخشقون.

أظهرت بعض الدراسات أن للطرخشقون أثراً مضاداً للالتهاب، مما يوحي بأن العشب قد يكون نافعاً في علاج التهاب المفاصل. كما أشارت دراسة يابانية إلى فعالية الطرخشقون ضد الأورام. ولكن مع ذلك، فمن المبكر جداً اعتبار العشب كعلاج للسرطان.

توصيات الوصفة العلاجية

تناول الأوراق الطازجة في السلطة أو كخضار. إذا استخدمت الطرخشقون كمدر للبول (لارتفاع ضغط الدم، أو متلازمة ما قبل الحيض، أو هبوط القلب الاحتقاني) أو كمساعد للهضم، تَنَاوَلَه كمنقوع أو مغلي الجذور أو صبغة. الطعم جميل نسبياً مع بعض اللذوعة.

لعمل منقوع من الأوراق، استخدم نصف أونصة من الأعشاب الجافة لكل كوب ماء مغلي. انقعه لمدة ١٠ دقائق، ثم صفه. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

لعمل منقوع الجذور، قم بغلي ٢-٣ ملاعق صغيرة من مسحوق الجذور لكل كوب ماء، لمدة ١٥ دقيقة، ثم دعه يبرد، ثم صفه. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى

٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لاستخدامه كمانع للعدوى الفطرية للمهبل، أضيفي حفنتين من الأوراق والأزهار الجافة لماء الاغتسال.

لا تعطِ الطرخشقون لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

قد يكون الاستخدام الطويل لمدرات البول مثل الطرخشقون مضراً، فمدرات البول تستهلك مخزون الجسم من البوتاسيوم، وهو مغذٍ أساسي. لذلك، يجب على الذين يستخدمون مدرات البول تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم، مثل الموز والخضراوات الطازجة.

لحسن الحظ، فإن الطرخشقون يحدث فقداناً أقل في البوتاسيوم من باقي مدرات البول، لأنه نفسه يحتوي على الكثير من البوتاسيوم. ومع ذلك، يجب تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم إذا استخدمت الطرخشقون لفترة طويلة. يجب ألا تتعاطى الحوامل أو المرضعات أي مدرات للبول في أية صورة إلا بعد موافقة الطبيب.

قد يسبب الطرخشقون طفحاً جلدياً في الأشخاص المصابين بالحساسية منه.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يعد الطرخشقون ضمن قائمة الأعشاب الآمنة بشكل عام لدى إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA. يعتبر الطرخشقون آمناً بالنسبة للبالغين باستثناء الحوامل والمرضعات والذين لا يتعاطون مدرات بول أخرى في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

إذا زرعت الطرخشقون، فكن حريصاً من ستخبره بذلك؛ فقد ينتهي بك الأمر محاطاً بجيران تعساء.

كما يعلم كل بستاني، فإن الطرخشقون ينمو مثل الحشائش، فهذا المعمر منخفض الارتفاع له جذور عميقة مدببة وأوراق وردية بأسنان خشنة تتشعب من قاعدتها وساق تبلغ ٦-١٢ بوصة ناعمة ومفرغة يعلوها زهرة صفراء وحيدة تعطي المئات من الثمار أحادية البذرة. تحتوي الجذور والساق والأوراق على سائل يشبه اللبن.

احصد الأوراق الحديثة فور ظهورها؛ فعند نضجها تصبح لاذعة وغير مستساغة. يوصي العشابون عادة بحصاد الجذور في نهاية الموسم التالي للزراعة. لمنع انتشاره، انتزع الأزهار قبل ظهور البذور.

قد لا تكون بذور الطرخشقون متوفرة ولكن يمكن البحث عنها في الكاتالوجات المصورة للبذور. والأفضل أن تبحث في المروج القريبة والأراضي الخالية، فمن غير المحتمل أن يمانع أحد من أخذ بعضها. ازرع البذور في بداية الربيع، التي غالباً ما تنمو في أية تربة تقريباً، ولكنها تفضل التربة الطفيلية الرطبة جيدة الصرف.

الطرخون

مفيد لألم الأسنان



العائلة: المُركَّبات؛ تتضمن أيضاً أقحوان المروج، الطرخشقون، آذريون الحدائق

يعرف أيضاً باسم: الطرخون الفرنسي، الطرخون الروسي

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

يعرف الطرخون Tarragon أفضل بالمتبل الرئيسي في صلصة Bearnaise. ومثل كل الأعشاب العطرية، فإن له تاريخاً طويلاً في العلاج العشبي.

وعلى خلاف أكثر الأعشاب العطرية فقد تلاشى الطرخون من طرق العلاج في القرن ١٧. ومؤخراً أعيد اكتشاف العشب كمخدر للفم، مع إمكانية المساعدة لمنع الدوالي.

التاريخ العلاجي

استعمل قدماء الإغريق العشب لعلاج ألم الأسنان عندما اكتشفوا أن مضغه يسبب تخديراً للفم. كما أنهم قرروا أيضاً أن التأثير المخدر للعشب ومداداته الجذرية واسعة النطاق يعني أنها يمكن أن تساعد على تخفيف مضايقات السفر.

وبغرابة شديدة لعشب يخدر الفم، فقد استعمله الأطباء العرب في القرن ١٠ لفتح الشهية.

وتبعاً لنظرية الإمضاءات وفي القرون الوسطى، حيث ساد الاعتقاد بأن شكل العشب يوحي بفائدته الطبية، واعتبرت جذور الطرخون الثعبانية الشكل إشارة إلى إمكانية استعمالها لعلاج عضة الثعابين. ومع مرور الوقت، اتسع الاعتقاد ليشمل أيضاً عضات الكلاب المسعورة. ولكن مع حلول القرن ١٧، اختفى هذا الاعتقاد. ولم يذكر نيكولاس كولبيبر الطرخون في هذا الشأن، وهو الذي يوصي بعشرات الأعشاب لعضات "الكائنات السامة". وفي الحقيقة أنه ذكر الطرخون بالكاد.

وبعد كولبيبر، ترك العشابون في الواقع استعمال الطرخون؛ لأنه يفقد معظم زيته العطري الشافي عندما يجف. وحتى الأطباء الانتقائيين (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) الذين امتدحوا الأدوية النباتية – لم يستعملوا الطرخون على الإطلاق.

وقليل من العشابين المعاصرين يقدر الطرخون باستثناء استعماله في الطهي الفرنسي. وهؤلاء الذين يعرفونه ينادون باستعمالاته التقليدية كمدر للبول، فاتح للشهية، مساعد للهضم، مسكن لألم الأسنان.

الاستعمالات العلاجية

وبرغم أن الطرخون ليس عشباً فريداً، إلا أنه يحتل مكاناً في طب الأعشاب. وزيته العطري هو العنصر الفعال فيه، إلا أن التجفيف يفقده فعاليته إلى حد كبير، لذلك لابد من استعمال الطازج أو المجمد أو استعمال كمية كبيرة مساوية من الأوراق الجافة.

ألم الأسنان: يحتوي زيت الطرخون على الإيجينول وهو نفس المادة المخدرة الموجودة في زيت القرنفل. وهذا يؤيد استعماله القديم لتسكين ألم الأسنان. ويسكن الطرخون ألم الفم لفترة وجيزة فقط، وإذا استمر الألم فينبغي استشارة طبيب الأسنان.

العدوى: مثل العديد من أعشاب المطبخ، يقاوم زيت الطرخون البكتريا المسببة للمرض في التجارب المعملية. يمكنك استعمال الأوراق الطازجة كإسعاف أولي للجروح البسيطة في الحديقة.

تحت التجربة

يحتوي زيت الطرخون على الروتين، وهو مركب يقوي جدران الأوعية الدموية. ويوصي العشابون غالباً بالأعشاب الأخرى الغنية بالروتين، مثل: البنفسج والبصل لعلاج دوالي الساقين. وهذه الأعشاب يمكن أن تساعد أيضاً في علاج البواسير، وهي نوع من الدوالي يحدث في منطقة الشرج.

وترجح إحدى الدراسات الحيوانية التي نشرت في Journal of the National Cancer Institute أن الطرخون له بعض الخواص المقاومة لنمو الأورام.

توصيات الوصفة العلاجية

لتسكين ألم الأسنان لفترة قليلة، يمكنك مضغ الأوراق الغضة عند اللزوم.

للإسعاف الأولي في الحديقة، توضع الأوراق الغضة المهروسة على الجروح أو الخدوش إلى أن يمكنك تنظيفها وتضميدها.

لإعداد منقوع مستساغ بنكهة عرق السوس، ليساعد على الوقاية من الدوالي والبواسير، تنقع ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب الطازج أو المجفف لكل كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ثم يصفى بعد ذلك، ويؤخذ منه حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الطرخون لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

الجرعات الكبيرة من الإستراجول Estragole تسبب ظهور الأورام في الفئران. ولا يسبب الطرخون ظهورها في الإنسان، ولكن حتى تتضح تأثيراته، فينبغي على المرضى بالسرطان عدم استعماله في جرعات دوائية.

باستثناء ذلك، لا توجد أي تقارير في المؤلفات الطبية تشير إلى أن الطرخون يسبب أي أضرار.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يندرج الطرخون في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب آمنة الاستعمال. بالنسبة للبالغين – باستثناء الحوامل أو المرضعات– يعتبر الطرخون آمناً لهم

إذا استعمل بالجرعات الموصى بها بالضبط.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

يوجد نوعان من الطرخون: الروسي والفرنسي. فالأول يحتوي على زيت عطري أقل، لذا له فائدة مُنكِهة وطبية أقل. وعلى ذلك فإن أي ذكر للطرخون يشير عادة إلى النوع الفرنسي.

الطرخون الروسي يمكن أن ينبت من البذور، ولكن النوع الفرنسي الأكثر تفضيلاً ينتشر عن طريق العقل والقطع الجذرية. يمكنك تقطيع الجذور في الربيع وازرع بوصة واحدة من أطراف هذه القطع أو احصل على العقل في الصيف. واجعل بين النباتات مسافة قدمين.

الطرخون الفرنسي نبات معمر، له جذر ثعباني زاحف، وساق تصل إلى ارتفاع قدمين. وأوراقه نسخة مكبرة من إكليل الجبل. وهذا العشب قلما يزهر، وإذا حدث ذلك فإن الثمار تكون عقيمة.

ينمو الطرخون جيداً في التربة الخصبة جيدة الصرف، في الجو المشمس. احرص ألا يزيد الماء عن حاجة الجذور. إذا انخفضت درجة الحرارة في الشتاء عن ١٣-١٩°م، فيمكنك أن تغرس مهاداً جيداً في فصل الخريف. جزئ الجذور كل عدة سنوات قليلة للحفاظ على النبات قوياً.

تنسحق أوراق الطرخون بسهولة، فاجمعها بعناية في أوائل الصيف. وحيث إن الطرخون يفقد قيمته الطبية عندما يجف؛ لذلك يمكنك تجميد العشب أو حفظه في الخل.

العرعر

المعالج ذو النكهة



العائلة: الصنوبريات؛ تتضمن أيضاً السرو

يعرف أيضاً باسم: الجنفرير، الجينيرفا

الأجزاء المستخدمة: الثمار (المخاريط الأنثوية الصغيرة)

تُستخدم ثمار العرعر Juniper العطرية كمادة منكهة في بعض المشروبات، مثل مشروب الجن Gin المسكر. ويعمل العرعر أيضاً على إدرار البول، وهذا يجعل استخدامه ممكناً لعلاج متلازمة ما قبل الحيض، ارتفاع ضغط الدم، هبوط القلب الاحتقاني.

التاريخ العلاجي

أثناء العصور الوسطى، اعتقد الأوروبيون أن زراعة العرعر بجوار الأبواب الأمامية للبيوت يطرد الساحرات بعيداً. وللأسف، فإن ذلك لم يعطِ الحماية الكاملة، فقد كانت الساحرة يمكنها دخول البيت إذا قامت بعدّ الإبر الموجودة في الشجرة بشكل صحيح.

وبمرور الوقت، تطورت سمعة العرعر الوقائية إلى الاعتقاد بأن دخانه يمنع مرض الجذام والطاعون. وحديثاً أثناء الحرب العالمية الثانية، قامت المرضات في فرنسا بحرق العرعر في غرف المستشفيات لتطهيرها.

وبحلول القرن ١٧، كان العرعر شائعاً كمدر للبول؛ حيث استخدم لزيادة إفراز البول. وكتب العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر: "العشب له تأثير قوي كمدر للبول... وبالتالي، فهو علاج فعال لهبوط القلب الاحتقاني". بالإضافة إلى ذلك، فإن كولبيبر وصف العرعر لعلاج السعال، وضيق التنفس، والدرن، إدرار الطمث. كما أنه يجعل الولادة آمنة وسريعة في النساء.

واكتشف سكان أمريكا الأصليون دور العرعر في عمليات الولادة. وفي سنة ١٥٤٠م، عندما دخل المستكشف الأسباني كورونادو نيو مكسيكو باحثاً عن أسطورة المدائن السبعة المغطاة بالذهب، وجد النساء في قبيلة الزون يستعملن ثمار العرعر لعودة الرحم إلى وضعه السوي بعد الولادة. كما استخدمن العشب أيضاً في علاج إصابات الجروح والتهاب المفاصل.

وفي القرن ١٩ في أمريكا، لم يقبل الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) استعمال العرعر كمساعد في الولادة، ولكنهم وافقوا بشدة على استعماله في حالات هبوط القلب الاحتقاني. ووصف الانتقائيون كذلك العرعر في علاج الإكزيما، والصدفية من

الخارج؛ ومن الداخل لعلاج السيلان، وعدوى المثانة، والكلى، ومتاعب الجهاز التناسلي والبولي.

وأوصى العشابون المعاصرون باستعمال العرعر من الخارج كمطهر؛ ومن الداخل لعلاج عدوى المثانة، التهاب المفاصل، وتقلصات الأمعاء، والنقرس. واقترح أحد العشابين استعمال العشب لإزالة رائحة البول الكريهة في حالات سلس البول المزمن؛ حيث إنه يعطي للبول رائحة البنفسج.

وبرغم ذلك، فإن كل هذه الدعاوى العلاجية للعرعر تحتل مكاناً ضئيلاً بالنسبة لاستعماله في صناعة مشروب الجن Gin، وهو مسكر قوي صنع في القرن ١٧ على يد أستاذ الطب الألماني فرانسيسكو سيلفيوس الذي كان مهتماً بصناعة صبغة مدرة للبول. وجاءت كلمة جن Gin من الكلمة الهولندية المرادفة للعرعر جينيفر Geniver.

الاستعمالات العلاجية

يحتوي زيت العرعر العطري على مادة التيربينين المدرة للبول؛ فهي تزيد من معدل ترشيح السوائل بالكلى، وهذا يؤيد دور العشب التقليدي كمدر للبول.

ارتفاع ضغط الدم: يصف الأطباء غالباً مدرات البول لعلاج ارتفاع ضغط الدم. وهذا مرض خطير ويحتاج إلى عناية خاصة. فإذا كنت تريد أن تستعمل العرعر كجزء من خطتك العلاجية الشاملة، فناقش ذلك مع طبيبك.

هبوط القلب الاحتقاني: بالغ كولبيبر عندما قال إن العرعر يشفي هبوط القلب الاحتقاني. ومع ذلك، فإن العشب -كمدر للبول- يمكن أن يكون جزءاً من خطة العلاج الشاملة.

وهبوط القلب الاحتقاني مرض خطير يحتاج للعناية التخصصة. فإذا كنت تريد أن تستعمل العرعر، فاستشر طبيبك.

شئون صحة المرأة: في الدراسات التي أجريت على الحيوانات، تبين أن العرعر يثير انقباضات الرحم. ولهذا السبب، يجب على السيدة الحامل ألا تتناوله إلا عند الولادة وتحت الإشراف الطبي؛ حيث يساعدها على الوضع. نساء أخريات قد يجربنه لإدرار الطمث عندهن.

وحيث إن مدرات البول تساعد على تخفيف الإحساس بالانتفاخ الناتج عن احتباس السوائل قبل الدورة، فإن النساء اللاتي يعانين من متلازمة ما قبل الحيض يمكنهن أن يجربن العرعر أثناء الأيام المزعجة السابقة للدورة مباشرة.

التهاب المفاصل: ربما كان للعرعر تأثير مضاد للالتهابات يجعله ذا أهمية في علاج التهاب المفاصل. وكان سكان أمريكا الأصليون يستعملونه لهذا الغرض. وبطريقة مماثلة في ألمانيا -حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة- يصف الأطباء مستحضرات العرعر لالتهاب المفاصل والنقرس.

تحت التجربة

أوضحت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن العرعر يخفض سكر الدم المرتفع. على أنه من المبكر جداً اعتبار العشب علاجاً لمرض السكر، ولكن ذلك قد يكون في المستقبل.

خرافات دوائية

لم يتبين أن للعرعر تأثيراً فعالاً في علاج مرض السيلان، أو عدوى المثانة، أو الكلى.

توصيات الوصفة العلاجية

لاستعمال العرعر كمدر للبول والطمث ولتخفيف آلام المفاصل، يفضل تناول المنقوع. تُنقع الثمار المهروسة لمدة

١٠-٢٠ دقيقة في ماء مغلي بمعدل ملعقة صغيرة لكل كوب، ثم تصفى بعد ذلك. تناول حتى كوبين يومياً فيما لا يزيد عن ٦ أسابيع. للعرعر رائحة قوية ذات نكهة خاصة.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ العرعر لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

تخفض مدرات البول نسبة البوتاسيوم الموجود في الجسم، وهو من المعادن الأساسية. فإذا كنت تستعمل العرعر، فتأكد أنك تتناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم، مثل الموز والخضراوات الطازجة.

المركب المدر للبول في العرعر يسبب تهيجاً للكلى، ليس في الكميات الصغيرة لكن في الجرعات الكبيرة. فقد يؤدي إلى تلف الكلى في الأشخاص الذين لديهم حساسية خاصة تجاهه، أو في المصابين بأمراض الكلى.

ولهذا السبب، فإن الأشخاص الذين يعانون من عدوى الكلى أو لديهم تاريخ مرضي في القصور الوظيفي للكلى عليهم ألا يتناولوا العرعر. وحتى تناول جرعات صغيرة لفترة طويلة قد يؤدي إلى المشاكل. وكتب طبيب الأعشاب الألماني رودولف فريتز فايس، الحاصل على الدكتوراه، أن: "القاعدة ألا تتناول العرعر أبداً لأكثر من ٦ شهور".

وأعراض تجاوز الجرعة تشمل: الإسهال، مغصاً بالبطن، آلاماً بالكلى، خروج البروتين والدم مع البول، سرعة النبض، ارتفاع ضغط الدم.

وحيث إن كثيراً من السنين لديهم قصور في وظائف الكلى، فإنه يجب على الأشخاص فوق ٦٥ سنة أن يستشيروا الأطباء المختصين عن حالة الكلى قبل تناولهم العرعر.

وفي دراسة في مجال الحساسية الإكلينيكية (السريرية)، وجد أن حوالي ثلث الأشخاص المصابين بحمى القش تظهر عليهم أعراض الحساسية عند تناولهم للعرعر. فإذا كنت تعاني من حمى القش، فعليك تجنب العرعر؛ فقد يؤدي إلى تفاعلات الحساسية الأخرى وخصوصاً الطفح الجلدي.

تعليمات الاستخدام الصحيح

الشيء الغريب تماماً، أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أدرجت العرعر ضمن قائمة الأعشاب آمنة الاستعمال، بالرغم من خطورته الشديدة على الكلى. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين لا يعانون من أمراض الكلى، ولا يتناولون مدرات البول الأخرى، فإن العرعر يعتبر آمناً لهم عندما يستعمل بحذر ولفترة قصيرة وبالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

يضم جنس العرعر أكثر من ٧٠ نوعاً من الأشجار العطرية دائمة الخضرة. ومعظم هذه الأشجار صغيرة، إلا أن بعضها قد يصل إلى ارتفاع ٤٠ قدماً.

ومن أكثر الأنواع استعمالاً في العلاج بالأعشاب، العرعر الشائع الذي يصل طوله إلى ٦-٢٠ قدماً حسب

المكان، وفروعه كثيرة متشابكة، مغطاة بلحاء بني محمر، ومواد صمغية، وإبر مدببة (نصف بوصة). وتعطي الأشجار الذكرية أزهاراً صفراء، بينما تعطي الأشجار الأنثوية أزهاراً خضراء، كما تعطي أيضاً ثماراً عنبية (ربع بوصة)، مغطاة بالقشور، رائحتها عطرية، ولونها أخضر يتحول إلى الأزرق الداكن في عامها الثاني عندما تنضج. فإذا كنت راغباً في الحصول على هذه الثمار، فقم بزرع الأشجار الذكرية والأنثوية معاً، وإلا فلن تثمر الإناث.

وأشجار العرعر عادة ما تفضل التربة الرملية، والشمس الساطعة، لكنها تتكيف مع أنواع التربة والظروف المناخية المختلفة. استشر المتخصصين في المشاتل الزراعية عن أفضل النصائح التي تناسب المنطقة التي تتواجد بها.

تؤتي الأشجار الأنثوية ثماراً غير ناضجة (خضراء اللون)، وأخرى ناضجة (لونها أزرق داكن) في نفس الوقت. ويمكن حصاد الثمار الناضجة فقط في فصل الخريف، ويمكنك تجفيفها في الشمس، وعندما تجف تتلون باللون الأسود الباهت. قم بتخزينها في حاويات مغلقة لتحافظ على زيوتها العطرية المتطايرة.

عرق السوس

آمن عندما يستخدم بحكمة



العائلة: القَرْنِيّات؛ تتضمن أيضاً البقوليات، البسلة

يعرف أيضاً باسم: ليست له أسماء أخرى

الأجزاء المستخدمة: الريزومات، الجذور

قد يكون عرق السوس Licorice مفيداً، إلا أنه قد أثار جدلاً كبيراً. فالمدافعون عنه يشيرون إلى أنه قد استعمل في أنحاء العالم لآلاف السنين في علاج السعال، البرد، الطفح الجلدي، التهاب المفاصل، الالتهاب الكبدي، تليف الكبد، حالات العدوى، بينما يصر النقاد -مع اعترافهم بفعالية العشب- على أن له آثاراً جانبية قد تهدد الحياة، مما يجعله غير آمن الاستعمال.

وفي عدد قليل من الحالات، فإن مستخلص عرق السوس المركز، المستخدم كمُنكِّه للحلويات، قد سبب بعض الضرر عندما تم تناوله بكميات كبيرة. على أية حال، فإنه بالنسبة للبالغين الأصحاء الذين يتناولون عرق السوس باعتدال، فإن له منافع كثيرة تتجاوز المخاطر التي قد يسببها.

التاريخ العلاجي

ظهر عرق السوس جلياً في الكتاب الصيني العظيم الأول عن الأعشاب Classic of Herbs، المنسوب إلى الإمبراطور الأسطوري الحكيم "شن نانج" حوالي سنة ٣٠٠٠ ق.م. وتبعاً لما تقوله الأسطورة، فإن الإمبراطور قام باختبار العشرات من الأعشاب على نفسه، ومات بعد تناوله لجرعة كبيرة من أحد النباتات السامة. ومنذ عهد شن نانج وعرق السوس أحد أشهر الأعشاب الصينية العلاجية.

وعرق السوس له تاريخ طويل في الغرب أيضاً؛ فوسط كنوز قبر الملك توت وجد الأثريون حزمة من أعواد عرق السوس.

وأثناء القرن الثالث ق.م، امتدح أبقراط عرق السوس في علاج السعال، والربو، والشكاوى التنفسية الأخرى، وسماه "الجذر السكري".

وفي القرن الأول، أوصى نصير الطبيعة الروماني البارز بلني بالعشب كمقشع وملطف للمعدة. ووصف الطبيب اليوناني دايوسكوريدس، الذي خدم في الجيش الروماني، عصير عرق السوس لعلاج البرد، التهاب الحلق، الشكاوى الصدرية والمعوية.

وأوصى أطباء الهند الأيورفيديون القدامى بعرق السوس كمقشع ومدر للبول والطمث.

وفي القرن ١٢ أثناء العصور الوسطى، أوصت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) بعرق السوس لمتاعب المعدة والقلب. وفي القرنين ١٤ و ١٥، اشتهر العشب بين العشابين الألمان والإيطاليين في علاج السعال وأمراض التنفس.

وفي القرن ١٧، وصف العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر عرق السوس بأنه "علاج رائع... لهؤلاء المصابين بالسعال الجاف والبُحّة، وضيق التنفس، والسل، وحرقان البول، ومتاعب الصدر والرئتين".

ووجد المستعمرون الأمريكيون الشماليون السكان الأمريكيين الأصليين يشربون شراباً مخمراً من عرق السوس الأمريكي كعلاج للسعال وملين، ولعلاج ألم الأذن، ولإخفاء الطعم المر للأعشاب الأخرى.

وفي القرن ١٩، وصف الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) عرق السوس لمتاعب الجهاز البولي، والسعال، والبرد، والأمراض الأخرى الصدرية والشعبية.

واعتبر عرق السوس –بين العشابين الشعبيين الأمريكان– علاجاً لمتاعب الحيض؛ فقد كان يدخل في صناعة مركب ليديا بنكهام النباتي، وهو عقار القرن ١٩ الشعبي المسجل لـ"هيستيريا الأنثى"، والذي كان يوصف وقتئذ لمتاعب الحيض وسن اليأس.

واستعمل عرق السوس في كثير من الثقافات العالمية كعلاج لأنواع عديدة من السرطان.

وفي الطب الصيني المعاصر، يعرف عرق السوس بـ"المنسّق العظيم"، ومذاق العشبة الحلو يخفي المذاق المر للعديد من الأعشاب الطبية الأخرى. ويعتقد الأطباء الصينيون أن في تركيباتهم المتعددة للأعشاب يحسن عرق السوس قدرة المكونات لتعمل سوياً؛ فهو يوجد في تركيبات عديدة مثل المستعملة في علاج عسر الهضم، الربو، الاكتئاب، دوالي الساقين، الحالات التي تسبب الالتهاب.

ويوصي العشابون الأمريكان المعاصرون بعرق السوس لتأثيره الملطف على الجهاز التنفسي والبولي والهضمي، وخصوصاً لعلاج القرح. كما أنهم أيضاً يتبعون الصينيين في استعمالهم عرق السوس لإخفاء المذاق المر للأعشاب الشافية الأخرى.

ويعتقد بعض العشابين القليلين أن عرق السوس يعمل كهرمون، وأوصوا به لعلاج مرض أديسون، وهو حالة مرضية تقوم فيها الغدة الكظرية بإفراز كمية كبيرة من بعض الهرمونات المعينة.

الاستعمالات العلاجية

يسمى عرق السوس بـ"الجذر السكري" حيث إن حلاوته تزيد عن حلاوة السكر ٥٠ مرة. ويحتوي عرق السوس على مواد كيميائية رائعة تسمى حمض الجليكيريتينيك، والتي لها استعمالات علاجية عديدة، ولكنّ خلافاً مرّاً نجم نتيجة مخاطر هذا الجذر السكري.

البرد، والسعال، والتهاب الحلق: تؤيد كثير من الدراسات الاستعمال التقليدي لعرق السوس في علاج السعال؛ حيث إن حمض الجليكيريتينيك له خواص مثبطة للسعال.

وفي أوروبا، يشيع استعمال عرق السوس في أدوية السعال والبرد. وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال عرق السوس لعلاج نزلات البرد والسعال.

القرح: في عام ١٩٤٦، لاحظ أحد الصيادلة الهولنديين أن حلويات عرق السوس وأدوية السعال كانت رائجة جداً بين الزبائن الذين يشكون من قرحة الجهاز

الهضمي. وقد أخبروه أن عرق السوس قد منحهم راحة أفضل وأطول من أدوية القرح الأخرى. وقام الصيدلي بنشر مقالة في الجريدة الطبية الهولندية.

وبعد ذلك مباشرة، نُشرت دراسات في الجريدة الطبية البريطانية Lancet، وفي Journal of the American Medical Association أوضحت أن مستخلص حمض الجليكيريتينيك المركز يشفي القرح في الحيوانات والإنسان. وللأسف، فهو يسبب تورماً في الكاحل، وهذا من العلامات التقليدية لاحتباس الماء في الجسم.

واحتباس الماء خطير للغاية؛ فقد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، الذي يشكل خطورة على السيدات الحوامل، أو المرضعات، أو الأشخاص المرضى بالسكر، أو الجلوكوما، أو ارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب، أو إصابة سابقة بالسكتة الدماغية.

وفي أواخر سبعينيات القرن ٢٠، كشف الطب عن دواء فعال لعلاج القرحة يسمى السيميتيدين Cimetidine (التاجامت Tagamet). وقارنت عدة دراسات التاجامت بعرق السوس. وعموماً، فبينما كان العقار أكثر فعالية في علاج قرحة المعدة، فإن الاثنين لهما نفس الفعالية في علاج قرحة الاثنى عشر، إضافة إلى أن مستخلص عرق السوس يحمي بالفعل من تكرار الإصابة بالقرح أكثر من التاجامت.

وفي النهاية، أدرك الباحثون لماذا يسبب حمض الجليكيريتينيك احتباس الماء؛ فهو يعمل عمل هرمون الألدوستيرون Aldosterone، الذي له دور في عمليات الأيض بالنسبة للماء والملح. وكمية زائدة من الألدوستيرون قد تسبب حالة خطيرة تسمى Pseudoaldosteronism ومن أعراضها احتباس الماء، الصداع، البلادة، ارتفاع ضغط الدم، وقد يؤدي إلى هبوط القلب.

ولحسن الحظ، فقد اكتشف العلماء أيضاً أن بإمكانهم الاحتفاظ بفوائد عرق السوس المعالجة للقرحة والتخلص من الآثار الجانبية الهرمونية عن طريق إزالة ٩٧٪ من نسبة حمض الجليكيريتينيك. وهذا أدى إلى تصنيع دواء نصف عشبي جديد يسمى DGL (Deglycyrrhizinated Licorice).

وأبرزت النشرات الأمريكية والبريطانية بحثاً أظهر فعالية دواء DGL في علاج القرحة مع قلة أعراضه الجانبية. وفي إحدى الدراسات التي أجريت على مدار ١٢ أسبوعاً على ٨٧٤ شخصاً من المصابين بقرحة الاثنى عشر، ونشرت في Irish Medical Journal، تبين أن حمض الجليكيريتينيك يساعد على شفاء القرح أسرع من التاجامت.

وقرر العلماء الأمريكيون أن يلقوا نظرة ثانية على حمض الجليكيريتينيك بعدما صرفوا نظرهم عنه بسبب خطورته الشديدة. ففي أواخر سبعينيات القرن ٢٠، قاموا بإجراء عدة دراسات، ولكنهم استعملوا مركباً غير مناسب التجهيز، فكانت النتائج رديئة، مما جعل العلماء يعتبرون DGL غير فعال تماماً في علاج القرح.

وهذه النتائج غير الموفقة، هدمت أي اهتمام بعرق السوس كعلاج للقرحة في الولايات المتحدة. وفي أواخر ثمانينيات القرن ٢٠، أوضح أحد البحوث أن معظم القرح تسببها البكتريا، وأنه من الممكن علاجها بالمضادات الحيوية. ونتيجة لذلك، فإن DGL قد أصبح قليل الاستعمال بين الأطباء الأمريكيين، ولكنه لايزال علاجاً شائعاً للقرحة في أوروبا. وأقرت اللجنة E عرق السوس كعلاج للقرح.

وعلى المصابين بالقرحة، الذين يرغبون في استعمال عرق السوس في برنامجهم العلاجي، مناقشة ذلك مع أطبائهم.

التهاب المفاصل: عرق السوس له تأثير مضاد للالتهابات، ومضاد لالتهاب المفاصل. وأظهرت إحدى الدراسات أن حمض الجليكيريتينيك يمكن أن يستخدم

موضعياً مثل كريم Hydrocortisone لعلاج التهابات الجلد مثل الإكزيما. وهذه النتائج أدت إلى الكثير من الدراسات الحيوانية التي أكدت أن الاستعمال الداخلي لعرق السوس له خواص مضادة للالتهاب، وخصوصاً التهاب المفاصل. وعلى المصابين بالتهاب المفاصل الذين يرغبون في تجربة عرق السوس مناقشة ذلك مع أطبائهم.

قرح الفم: وهي قرح مؤلمة في الفم، ويمكن أن تستمر أسبوعاً قبل أن تلتئم. وفي إحدى الدراسات الهندية، طلب الباحثون من ٢٠ شخصاً مصاباً بقرح الفم أن يستعملوا غرغرة لدواء DGL. وشعر ١٥ منهم (٧٥٪) بتحسن بعد اليوم الأول مع الشفاء التام في اليوم الثالث.

القوباء: في إحدى الدراسات التي نشرت في Microbiology and Immunology، وجد أن عرق السوس ينشط الخلايا لإنتاج الإنترفيرون، وهي مادة ينتجها الجسم ذاتياً تعمل ضد الفيروسات. وليس غريباً أن الدراسات الأخرى قد أشارت إلى أن عرق السوس يكافح فيروس Herpes Simplex Virus، وهو الفيروس الذي يسبب الإصابة بالقوباء التناسلية وعقبولة الشفاه (قرح الفم). ورش بعض من جذور عرق السوس المسحوقة على القرح قد يُعجل بالتئامها.

الالتهاب الكبدي: استعمل الأطباء الصينيون عرق السوس لعدة قرون في علاج أمراض الكبد. والالتهاب الكبدي "ج" عبارة عن عدوى فيروسية، وقد يؤدي إلى فشل في وظائف الكبد أو سرطان الكبد.

وقام الباحثون اليابانيون بحقن ٤٥٣ مصاباً بالالتهاب الكبدي C بمستحضر من عرق السوس (١٠٠ مجم يومياً لمدة ٨ أسابيع، ثم عدة مرات أسبوعياً لمدة ١٠ سنوات). وفي خلال ١٥ سنة، كان ٢٥٪ من الأشخاص في المجموعة الثانية الذين لم يتم حقنهم، قد أصيبوا بسرطان الكبد، بينما أصيب ١٢٪ فقط من مجموعة عرق السوس.

وفي دراسة مماثلة، حقن الباحثون الهنود ١٨ شخصاً من المصابين بالالتهاب الكبدي بنفس مستحضر عرق السوس (٤٠ مجم يومياً لمدة شهر، ثم ١٠٠ مجم ٣ مرات أسبوعياً لمدة ٨ أسابيع)، فكان معدل الحياة في الذين لم يتم حقنهم ٣١٪، بينما كان ٧٢٪ في هؤلاء الذين عُولجوا بعرق السوس.

وهذا المستحضر القابل للحقن المستخدم في هذه الدراسات (Stronger Neo-Minophagen C) غير متوافر في الولايات المتحدة. ومع ذلك، فهذه الدراسات قد أعطت برهاناً مقنعاً على أن عرق السوس له تأثير فعال مضاد للفيروسات. كما أوضحت أيضاً أن عرق السوس يحمي الكبد في المرضى بتليف الكبد، كما أنه له بعض الفعالية ضد فيروس الأنفلونزا وفيروس نقص المناعة، وهو الفيروس المسبب لمرض الإيدز.

فعلى الأشخاص الذين يريدون الحصول على التأثيرات الشافية المحتملة لعرق السوس ضد أمراض الكبد أو فيروس نقص المناعة أن يناقشوا ذلك مع أطبائهم.

العدوى: أوضحت كثير من الدراسات المعملية أن عرق السوس يقاوم البكتريا المسببة للمرض (مثل البكتريا العقدية والسبحية)، وكذلك الفطريات المسببة للالتهابات المهبلية (الكانديدا). ونثر بعض جذور عرق السوس المطحونة على الجروح المطهرة يمكن أن يمنع العدوى.

متاعب سن اليأس: كانت ليديا بكنهام على الطريق القويم عندما استعملت عرق السوس في مركبها المكون من الخضروات. وفي دراسة صغيرة رائدة، قام الباحثون أنصار العلاج بالطبيعة في بورتلاند وسياتل بإعطاء ١٣ سيدة تشتكي من توهج الوجه إما أقراص خاملة طبياً، وإما تركيبة عشبية تحتوي على كميات متساوية من عرق السوس و ٤ أعشاب أخرى تستعمل في علاج متاعب سن اليأس: حشيشة الملائكة الصينية، ذنب الأسد، والأرقطيون، وجذر اليام البري. وأخذت

النساء ١٥٠٠ مجم من الكابسولات ٣ مرات يومياً.

وبعد ٣ أشهر، كان هناك تحسن ملحوظ في ٦٪ من النساء في مجموعة الأقراص الخامة طبياً، بينما كانت النسبة ١٠٠٪ في مجموعة التركيبة العشبية.

تحت التجربة

ينشط عرق السوس جهاز المناعة، وهذا يفسر تأثيره المضاد للسرطان في حيوانات التجارب المصابة بـ"الورم القتامي"، ولكنه من المبكر جداً أن نعتقد أن العشب يمكن أن يستعمل في علاج مثل هذا الورم. وربما يأتي هذا اليوم.

توصيات الوصفة العلاجية

للمحافظة على الجروح البسيطة من العدوى، قم بتطهيرها أولاً بالماء والصابون، ثم رُشّها بمسحوق عرق السوس. ويمكن أن يستخدم العشب أيضاً بهذه الطريقة لعلاج تقرحات القوباء، ولكن استشر طبيبك قبل الإقدام على ذلك.

لتهدئة السعال والتهاب الحلق، قم بإضافة مقدار ضئيل من عرق السوس المُحَلى إلى أي مشروب شاي عشبي.

لعمل المغلي لعلاج قرح الفم، اغلِ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق العشب لكل كوب ماء لمدة ١٠ دقائق، ثم قم بتصفيته إذا أردت. واشرب كوبين في اليوم، واحتفظ بالسائل قليلاً في فمك حتى تطهر القرح.

كصبغة منزلية، خذ نصف ملعقة إلى ملعقة صغيرة، حتى مرتين يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ عرق السوس لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

في الولايات المتحدة، تباطأت النشرات الطبية في التعرف على فوائد عرق السوس العلاجية، ولكنها تخطت بسرعة إلى احتمالية حدوث المضاعفات مثل ارتفاع الألدوستيرون. والمشكلة حقيقية، وعلى بعض الناس ألا يستعملوا العشب. ومع ذلك، فإن معظم الناس يمكنهم استعماله بأمان لو تناولوه باعتدال.

لا توجد تقارير عن أن شراب عرق السوس أو البودر (المسحوق) يسبب آثاراً مناوئة. وفي بعض المقالات القليلة التي ظهرت في المؤلفات الطبية العالمية، أن هناك مشاكل يمكن أن تحدث بسبب مستخلص عرق السوس المركز المستخدم في الحلويات والملينات ومنتجات التبغ. وأغلب هذه المشاكل ناتج عن الإفراط في حلويات عرق السوس.

وفي Journal of the American Medical Association رُوي أن شخصاً قام بأكل ٢-٤ أونصات من حلوى عرق السوس الحقيقية كل يوم لمدة ٧ سنوات. وأصيب هذا الرجل بالتعب والاضطراب الهرموني مما تطلب علاجه بالمستشفى.

ورجل آخر كان يقوم بتناول حلوى عرق السوس بكمية كبيرة وصلت لأكثر من رطل (حوالي ٤٥٠ جم) يومياً لمدة ٩ أيام، واحتاج هو الآخر للعلاج بالمستشفى. وصبي آخر عمره ١٥ سنة، ارتفع ضغط دمه ارتفاعاً شديداً بعد تناوله لأكثر من رطل من حلوى عرق السوس.

ومن الواضح أن تناول كميات كبيرة من عرق السوس قد يؤدي إلى حدوث آثار جانبية شديدة. لهذا السبب، فإن السيدات الحوامل، أو المرضعات، أو أي

شخص مريض بالسكر، أو الجلوكوما، أو ارتفاع الضغط، أو إصابة سابقة بالسكتة الدماغية، أو أمراض القلب، يجب على هؤلاء أن يكونوا على حذر عند استعمالهم للعشب. فقد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم وحدوث مشاكل خطيرة للغاية.

ويمكن للأصحاء البالغين أن يأخذوا عرق السوس، ولكن يجب عليهم أن يعودوا أنفسهم على أعراض زيادة الجرعة مثل الصداع، انتفاخ الوجه، تورم الكاحل، الضعف، البلادة.

تذكر أن معظم حلويات عرق السوس في الولايات المتحدة، مصنوعة من الينسون، وليس عرق السوس. وعرق السوس الحقيقي متوافر في متاجر خاصة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

برغم مخاطر عرق السوس المعلنة، إلا أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA قد أدرجت العشب ضمن قائمة الأعشاب آمنة الاستعمال بشكل عام.

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين لا يعانون من السكر، أو الجلوكوما، أو ارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب، أو السكتات الدماغية، والذين لا يعالجون من أمراض الغدة الكظرية، فإن عرق السوس يعتبر آمناً بالنسبة لهم إذا استخدم بحذر ولمدة قصيرة وبالجرعات الموصى بها تماماً.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي اعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

عرق السوس عشب معمر، يبلغ ارتفاعه ٣-٧ أقدام، ساقه منتصبة مخشوشبة، وأوراقه صغيرة (بوصة واحدة)، ومنتظمة على مستويات مختلفة حول الساق، وأزهاره (نصف بوصة) أرجوانية، تظهر في منتصف الصيف فتعطي النبات شكلاً جميلاً جذاباً.

والنباتات الناضجة لها جذور رئيسية طويلة، ترسل سيقاناً جذرية (ريزومات) أفقية، والتي تعتبر مصدر النباتات الأخرى والجذور المتفرعة. وهذا يكون كتلة متشابكة من النمو تحت الأرض. وجذور عرق السوس لها لحاء أسمر ولبّ أصفر حلو كثير العصير.

ويقتل البرد الشديد عرق السوس، الذي ينمو أفضل في المناخ المشمس الدافئ أو في البيوت الزجاجية في أوعية على عمق ٤٨ بوصة، ويحتاج غالباً إلى الضوء الصناعي.

وينتشر عرق السوس عن طريق العقل الجذرية ذات البراعم (عيون). ازرع النباتات عمودياً، حوالي بوصة تحت سطح التربة، وباعد بينها بمسافة ١٨ بوصة، ويجب أن تكون التربة خصبة، جيدة التسميد، وجيدة التصريف. وبمجرد أن ينمو النبات، يمكن أن يصبح متعدياً وخطراً؛ لذا تأكد من إبقائه في حاويات.

لا يحتاج عرق السوس إلى العناية الشديدة باستثناء إزالة الأعشاب الضارة. وتوقع نمواً بطيئاً للنبات في العام الأول أو الثاني، واحصد الريزومات والجذور أثناء الخريف من العام الثالث أو الرابع. وفي العام الذي تنوي فيه الحصاد، قم بتشذيب الأزهار حيث إن الإزهار يجفف بعضاً من سائل الجذر الحلو.

والجذور السميكة يجب أن تقسم لتجفيفها، وجففها في مكان ظليل لمدة ٦ أشهر. وتبقى جذور عرق السوس فترة طويلة؛ فقد قام العلماء بتحليل عينة يرجع تاريخها إلى سنة ٧٥٦، فوجدوا أنها لاتزال تحتوي على مركبات نشطة برغم مرور ١٢٠٠ عام.

عشبة القديس يوحنا

مضاد الاكتئاب العشبي الأول



العائلة: الدازيّات؛ تتضمن أيضاً هيوفاريقون كبير الزهر (خَطْمي وردي)

يعرف أيضاً باسم: هيوفاريقون

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار

ظلت "عشبة القديس يوحنا" St. John's Wort تُستعمل في العلاج العشبي، خاصة علاج الجروح، لأكثر من ٢٠٠٠ عام. وزادت شعبية العشبة الآن أكثر من أي وقت مضى. والحق أنها واحدة من أكثر العلاجات العشبية مبيعاً في الأمة الأمريكية وذلك يرجع إلى أن العلماء اكتشفوا في الثمانينيات من القرن ٢٠ أن فعالية العشبة كمضادة للاكتئاب تعادل فعالية الأدوية الصيدلانية الأخرى.

وقبل أن تعرف العشبة بتأثيرها المضاد للاكتئاب، كانت مبيعاتها السنوية في العالم حوالي ١٠ مليون دولار. والآن، تتجاوز ٥٥٠ مليون دولار.

التاريخ العلاجي

كلمة Wort تعني في اللغة الإنجليزية القديمة "نبات". تحتوي أوراق وأزهار العشبة على غدد خاصة تفرز زيتاً أحمر عند هرسها. سمى المسيحيون الأوائل النبات بهذا الاسم تكريماً ليوحنا المعمدان؛ لأنهم اعتقدوا أن النبات أطلق زيته الأحمر الدموي في ٢٩ أغسطس، ذكرى قتل القديس.

وفي القرن الميلادي الأول، وصف بلني الروماني نصير الطبيعة، نقيع العشبة في النبيذ علاجاً للدغات الأفاعي السامة. وأوصى دايوسكوريدس الطبيب اليوناني، بالعشبة من الخارج لعلاج الحروق، ومن الداخل لإدرار البول والطمث وعلاج عرق النسا والملاريا.

واعتقد الإغريق والرومان أيضاً أن العشبة تحمي من السحر. وتبنى المسيحيون هذا الاعتقاد الوثني، وقاموا بحرق العشبة في المشاعل، ليلة القديس يوحنا، ليلة ٢٣ يونيو، لتنقية الهواء وطرد الأرواح الشريرة ولضمان محاصيل مزهرة.

وطبقاً لنظرية الإمضاءات، الاعتقاد الذي ساد في العصور الوسطى ويقضي بأن المظهر الخارجي للأعشاب يكشف عن قيمتها الطبية، فإن النباتات الحمراء يعتقد أنها علاج جيد للجروح النازفة. وزهرة عشبة القديس يوحنا الحمراء المفعمة بالعصارة لا تشذ عن هذه القاعدة.

وفي القرن ١٦، وصف العشاب جون جيرالد العشبة بأنها "أفضل علاج للجروح الغائرة" وكتب عنها أنها "مدرة للبول ومفيدة تماماً لحصاة المثانة".

وفي سنة ١٦١٨م، أوصى دستور الأدوية الأول في لندن بفرم أزهار عشبة القديس يوحنا وغمسها في الزيت، ثم يوضع الخليط في الشمس لمدة ٣ أسابيع. وكانت الصبغة الناتجة علاجاً قياسياً للجروح والكدمات لعدة مئات من السنين.

وفي القرن ١٧، وصف العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر عشبة القديس يوحنا بأنها "عشبة فريدة للجروح، عند غليها في النبيذ، وشربها فإنها تعالج الجروح والكدمات الداخلية، وعندما تُصنع مرهماً تفتح الانسدادات وتبدد التورمات، وتطبق شفاه الجروح... وتعين في كل ضروب القيء والبصاق المدمم (الدرن)".

وأدخل المستعمرون الأوائل عشبة القديس يوحنا إلى أمريكا الشمالية، إلا أنهم وجدوا السكان الأصليين يستعملون النوع الأمريكي للعشبة بنفس الطريقة التي استعمل بها الأوروبيون نبات العالم القديم، كمقو وعلاج للإسهال والحمى وعضات الثعابين والجروح وأمراض الجلد.

وفي القرن ١٩، امتدح مرجع طب النباتات لـ د. تشارلز ميلسبوغ قيمة العشبة في علاج الجروح أثناء الحرب الأهلية "جروح الأعضاء الغنية بالأعصاب تستجيب بشكل رائع لهذا الدواء". وأدان ميلسبوغ معاصريه من الأطباء الأرثوذكس الذين أهملوا العشبة وهجروها قائلاً: "أي طبيب مِثْلي بعد ممارسة ٣ شهور على الأقل يمكنه أن يشهد على فضائل العشبة وأهليتها".

وطوال القرن ١٩، كان الطب المثلي شائعاً تماماً مثل الطب الأرثوذكسي. ووصف الأطباء المثليون عشبة القديس يوحنا للعديد من الأمراض، مثل: الجروح، الربو الشعبي، اللدغات، عرق النسا، الإسهال، البواسير، بعض أنواع الشلل. ولايزال الأطباء المثليون المعاصرون على هذا العُرْف.

واعتبر أيضاً أطباء القرن ١٩ الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) عشبة القديس يوحنا فعالة في علاج الجروح والوقاية من التيتانوس، كما شجعوا استعمال العشبة ككل لاضطرابات الطمث بسبب "تأثيرها الأكيد على الجهاز العصبي والحبل الشوكي".

ويوصي العشابون المعاصرون بعشبة القديس يوحنا فقط لعلاج الاكتئاب، وتحمسوا لها. ويشير البعض أيضاً إلى أن العشبة يمكن أن تعالج الأمراض الفيروسية، وخصوصاً فيروس نقص المناعة في الإنسان، والقوباء.

الاستعمالات العلاجية

نالت عشبة القديس يوحنا قدراً كبيراً من البحث على عكس الكثير من الأعشاب الأخرى. تحتوي العشبة على مادة هيبريسين التي يعزو إليها التأثير المضاد للاكتئاب. كما أنها تحتوي على مركبات مضادة للفيروسات وكيميائيات منشطة للمناعة تسمى الفلافونويدات التي تفسر تأثيرها المضاد للعدوى الفيروسية والبكتيرية والفطرية.

الاكتئاب: في أوائل ثمانينيات القرن ٢٠، اكتشف الباحثون الألمان أن الهيبريسين يعوق نشاط مركب موجود بالجسم يعرف بـ"أحادي أمين الأوكسيديز" MAO، ومثبطات الأحادي أمين الأوكسيديز (مثبطات الإنزيم MAO) صنف هام من الأدوية المضادات للاكتئاب. وفي الدراسات الأولية الصغيرة في ألمانيا، تحسنت أحوال المصابين بالاكتئاب البسيط إلى المتوسط بعد استعمالهم لعشبة القديس يوحنا، فقد تحسنت أحوالهم النفسية، وزاد احترامهم لأنفسهم، وإقبالهم على الحياة، كما تحسنت شهيتهم للطعام وتمتعوا بأسلوب نوم طبيعي

أفضل.

وبدأ العشابون يوصون بالعشبة لعلاج الاكتئاب، لكنه لم تنطلق إلى الشهرة إلا عام ١٩٩٦م. في هذا العام، نشر الباحثون الألمان في British Medical Journal دراسة موسعة، شملت ٢٣ تجربة (منها ١٣ لاختبار عشبة القديس يوحنا مقابل العلاجات التمويهية الخاملة طبياً) أجريت على ١٧٥٧ من البالغين المصابين بحالات الاكتئاب البسيط إلى المتوسط. وبجمع نتائج هذه التجارب، توصل الباحثون إلى أن ٢٢٪ من الأشخاص الذين استعملوا العلاج الخامل طبياً قد شعروا بتحسن ملحوظ في المزاج. أما الذين استعملوا عشبة القديس يوحنا، فقد سجل ٥٥٪ منهم نتائج مشابهة.

ومنذ ذلك الحين، أوضحت دراسات أكثر فعالية عشبة القديس يوحنا في علاج الاكتئاب. في عام ١٩٩٩م، قام الباحثون في مدرسة الطب بجامعة هاواي بإجراء دراسة أخرى شملت ٦ تجارب علمية دقيقة جداً. ومن جديد، كان لعشبة القديس يوحنا منافع عظيمة.

كم تكون فائدة العشبة؟ فريق البحث بجامعة هاواي استنتج أنها فعالة تماماً مثل إحدى المجموعات القياسية لمضادات الاكتئاب الصيدلانية، وهي المركبات ثلاثية الحلقة.

وقام الباحثون الألمان بعد ذلك بمقارنة عشبة القديس يوحنا بالفلوكسيتين Fluoxetine (بروزاك Prozac)، وهو من أكثر مضادات الاكتئاب الصيدلانية شيوعاً، ويعمل عن طريق تثبيط إعادة الأخذ النوعي للسيروتونين Serotonine. تم إجراء التجربة على ١٦١ من المصابين بالاكتئاب البسيط إلى المتوسط، أعطي نصفهم ٢٠ مجم من بروزاك في اليوم، والنصف الآخر ٤٠٠ مجم من عشبة القديس يوحنا مرتين في اليوم. وبعد ٦ أسابيع، كانت نتائج نوعي العلاج تقريباً متعادلة، فقد كان هناك تحسن في المزاج للأشخاص الذين استعملوا بروزاك بنسبة ٧٢٪، وبنسبة ٧١٪ في هؤلاء الذين استعملوا عشبة القديس يوحنا. وكانت الأعراض الجانبية إلى حد ما أقل مع العشبة.

وعشبة القديس يوحنا يوصى بها عموماً لحالات الاكتئاب البسيط إلى المتوسط، ولكن هناك دراسة واحدة على الأقل تشير إلى أنها يمكن أيضاً أن تساعد في تخفيف الاكتئاب الشديد. بالإضافة إلى ذلك، فإن العشبة تفيد في حالات الاضطراب الوجداني الموسمي SAD، وهي حالة من الاكتئاب تحدث في فصل الشتاء نتيجة قصر فترة النهار، وقلة التعرض لضوء الشمس.

قام الباحثون البريطانيون بتجربة على ٣٠١ شخصاً من المصابين بالاضطراب الوجداني الموسمي حيث تم إعطاء بعضهم العلاج الضوئي القياسي (التعرض للإشعاع فوق المتألق) والبعض الآخر العلاج الضوئي إضافة إلى عشبة القديس يوحنا. فكان هناك تحسن ملحوظ في المزاج مع كلا العلاجين. ورغم أن العلاج الضوئي-العشبي كان إلى حد ما أكثر نفعاً إلا أن الفرق بين هذه الطريقة والعلاج الضوئي بمفرده لم يكن بذي أهمية إحصائية. كما سجل الذين أخذوا العشبة أيضاً نوماً أكثر هدوءاً وتجديداً للنشاط.

بداية، أطلق على الهيبيريسين Hypericin مضاداً للاكتئاب حيث ظهر أنه مثبط لأحادي أمين الأوكسيديز MAO، وعلى الأشخاص الذين يأخذون مثبطات الإنزيم MAO الصيدلانية أن يمتنعوا عن تناول عدد كبير من الأطعمة لتجنب الأعراض الجانبية غير المرغوبة. وكثير من الناس الذين يستعملون عشبة القديس يوحنا لم يجربوا هذه التقييدات على الأطعمة فضلاً عن عدم ظهور الأعراض الجانبية لأحادي أمين الأوكسيديز. واكتشف الباحثون الألمان سبب كون الهيبيريسين أكثر تعقيداً من الناحية الكيميائية وأكثر مماثلة لمثبطات الأخذ النوعي للسيروتونين -على الرغم من أنه يشبه مثبطات الإنزيم MAO- وهذا يعني عدم ضرورة التقييد على الطعام.

وبرغم ذلك، فإن عشبة القديس يوحنا -مثل

مضادات الاكتئاب الصيدلانية- تتطلب بعض الصبر. وحسب ما قاله طبيب الأعشاب الألماني د.رودولف فريتز فايس، فإن "النتيجة لا تظهر سريعاً... وقد تتطلب شهرين أو ثلاثة".

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال عشبة القديس يوحنا لعلاج الاكتئاب. وطبقاً لمقال نشر في نيويورك تايمز عام ١٩٩٦م: "في ألمانيا، تفوق عشبة القديس يوحنا عقار بروزاك في نسبة المبيعات (حوالي ٤:١)".

العدوى: الهيبيريسين فعال ضد مجال واسع من العدوى الفيروسية، بما فيها الأنفلونزا والهربس (القوباء)، شلل الأطفال، الالتهاب الكبدي C، فيروس نقص المناعة في الإنسان HIV، الفيروس الذي يسبب مرض الإيدز. كما يساعد أيضاً في مقاومة أنواع عديدة من البكتريا.

وتأثير الهيبيريسين المثير ضد فيروس HIV، اكتشفه الباحثون عام ١٩٩٨م في جامعة نيويورك، مما جعل الناس يندفعون إلى مخازن الطعام الصحي يجمعون عشبة القديس يوحنا لتخزينها. أشار البعض إلى فوائد من استعمال العشب بما فيها تنشيط وظائف المناعة.

في هذا الوقت، ظل عقار الإيدز المعتمد على الهيبيريسين قيد التجارب الإكلينيكية (السريرية). ومع ذلك، تضاءل الحماس للهيبيريسين في أواخر تسعينيات القرن ٢٠ بعد استحداث أدوية فعالة ضد الإيدز تعرف بـ"مثبطات الإنزيم بروتييز". ومن المفارقات الساخرة، أن الأشخاص الذين يستعملون هذه الأدوية يجب عليهم ألا يستعملوا عشبة القديس يوحنا حيث إن العشبة تعوق تأثيرها.

الجروح: كثير من الدراسات تؤيد الاستعمال التقليدي لعشبة القديس يوحنا لعلاج الجروح. فالهيبيريسين ومضادات الالتهاب والمضادات الحيوية الأخرى الموجودة في زيت العشب الأحمر تساعد على منع العدوى وتعجيل الشفاء.

أوضحت دراسة ألمانية أن مرهم عشبة القديس يوحنا بالمقارنة بالعلاج المتعارف عليه يقلل فترة علاج الحروق فعلياً، ويقلل من حدوث التندبات (هذا المنتج غير متوافر في الولايات المتحدة). أقرت اللجنة E استعمال المستحضرات الموضوعية لعشبة القديس يوحنا لعلاج الجروح والحروق البسيطة.

توصيات الوصفة العلاجية

لعلاج الاكتئاب، قم بشراء مستخلص قياسي، واستعمله حسب الإرشادات المرفقة وبعد استشارة الطبيب.

لعلاج الجروح، ضع الأوراق والأزهار المسحوقة على المكان المصاب بعد غسله بالماء والصابون أو يمكنك استعمال الصبغة.

لعلاج الإيدز، استشر طبيباً.

لا تعطِ عشبة القديس يوحنا لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

في الحيوانات التي أطعمت كميات كبيرة من عشبة القديس يوحنا، تركز الهيبيريسين قريباً من الجلد مسبباً حساسية لضوء الشمس وتكون سفعات متبثرة.

كما أن الحيوانات المعملية التي حُقنت بجرعات كبيرة من الهيبيريسين ماتت بعد تعرضها لضوء الشمس. بسبب هذه النتائج، أعلنت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA عام ١٩٧٧م أن عشبة القديس يوحنا ليست آمنة.

وافترضت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أن الإنسان سوف تظهر عليه نفس التفاعلات ولكن الزمن أثبت أن قلق إدارة الغذاء والدواء لم يكن له أساس من الصحة.

ملايين من الناس يستعملون عشبة القديس يوحنا لعلاج الاكتئاب، إلا أن المؤلفات الطبية تحتوي على القليل جداً من المقالات عن حساسية الضوء ولا شيء عن الأضرار الوخيمة المرتبطة بالشمس. من ناحية أخرى، إذا كان جلدك رقيقاً حساساً أو أصبح حساساً للضوء عند استعمال أدوية أخرى، فعليك بالاحتياطات الإضافية عندما تكون بالخارج معرضاً لضوء الشمس.

يشير مرضى الإيدز أن العشبة غير سامة نسبياً، لكن آخرين اشتكوا من حساسية للشمس، دوار، غثيان، إسهال.

زيت عشبة القديس يوحنا قد يسبب تهيجاً للجلد الحساس.

لا تستعمل عشبة القديس يوحنا مع أي أدوية أخرى مضادة للاكتئاب، إلا بعد استشارة الطبيب أولاً. كذلك لا تستعمل العشبة إذا كنت مصاباً بفيروس HIV أو كنت بالفعل تأخذ أياً من الأدوية المثبطة لإنزيم بروتييز. فالعشبة تعوق تأثير هذه الأدوية.

لا تستعمل عشبة القديس يوحنا أيضاً إذا كنت تتعاطى السيكلوسبروين Cyclosporine لمنع الجسم من طرد الأعضاء المنقلة إليه. فالعشبة قد تحول دون تأثير الدواء.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين لا يأخذون الأدوية المضادة للاكتئاب أو مثبطات البروتييز أو السيكلوسبورين، تعتبر عشبة القديس يوحنا آمنة إذا استعملت بالجرعات الموصى بها تماماً.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشبة. إذا سبب لك تناول العشبة اضطراباً غير عادي، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناولها نهائياً. إذا استمرت الأعراض، فاستشر طبيبك على الفور.

معلومات عن النمو

عشبة القديس يوحنا نبات خشبي معمر، ينتشر بعدوانية، يصل لارتفاع قدمين، له رائحة تذكر بزيت التربنتينة. أوراقه مرقطة، ذات غُدد تفرز زيتاً أحمر. أزهاره نجمية أخاذة، زاهية اللون الأصفر، متفتحة صيفاً. تحتوي أيضاً على زيت الأوراق وتتحول للون الأحمر عندما تفرك.

تنتشر العشبة أفضل بالانقسامات الجذرية، في الربيع أو الخريف. تنمو تقريباً في أي تربة جيدة الصرف، في ضوء الشمس الساطع أو الظل الجزئي. احفظ العشبة في حاويات لتحكم انتشارها.

برغم أنها معمرة، إلا أن عشبة القديس يوحنا لا تعيش طويلاً. أعِدْ زراعتها كل بضع سنين. اجمع الأوراق والأزهار عندما يزهر النبات. جففها وخزنها في حاويات بعيداً عن الهواء.

عنب الأحراج

عشب من أجل العيون



العائلة: الخَلَنْجيّات؛ تتضمن أيضاً الأزالية، التوت الأزرق، التوت البري، عنب الدب

يعرف أيضا باسم: العنبية الأوروبية، عنب المستنقعات، أويسة

الأجزاء المستخدمة: الثمار

عنب الأحراج Bilberry، والذي يطلق عليه أيضاً العنبية الأوروبية، هو عنب صغير أزرق استخدم في العلاج بالأعشاب لأكثر من ٨٠٠ سنة مضت. ولكن لم تُكتشف قيمته الحقيقية حتى الحرب العالمية الثانية، وليس بواسطة العلماء بل بواسطة الطيارين.

التاريخ العلاجي

لا يعلم أحد بدقة متى بدأ استخدام عنب الأحراج في العلاج. ترجع أول توصية علاجية إلى القرن ١٢ عندما وصفته هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) لعلاج مجموعة مختلفة من الأمراض، منها أمراض الجهاز التنفسي.

عنب الأحراج مادة قابضة، بمعنى أنها تشد الأنسجة معاً. استخدم عنب الأحراج والقوابض الأخرى، مثل الشاي، لآلاف السنوات لعلاج الجروح، وقرح الفم، والإسهال.

في إنجلترا، أثناء حكم الملكة إليزابيث الأولى، كان هناك خليط شعبي من عنب الأحراج والعسل أطلق عليه روب Rob لعلاج الإسهال. بعد ذلك اعتاد الناس على استخدام عنب الأحراج في عمل المربى مع استمرار استخدامه لعلاج الإسهال. مع مرور الوقت، اكتشف الذين أكلوا عنب الأحراج أو المربى أن قوة الإبصار لديهم قد زادت مما جعل العشابين يثنون على عنب الأحراج للرؤية. أوصى العشابون بها كذلك لعلاج مرض السكر.

في الحرب العالمية الثانية، أكل الطيارون الإنجليز مربى عنب الأحراج قبل الطلعات الليلية، وقد أقسموا أن عنب الأحراج منع العمى الليلي وزاد من حدة أنظارهم. أخذ الباحثون في دراسة هذا العشب بعد الحرب، واكتشفوا أنه بالفعل يحسن الرؤية الليلية وتكيف العين للضوء.

الاستخدامات العلاجية

يرجع لون عنب الأحراج إلى النسبة العالية من مادة مضادة للأكسدة تسمى أنتوسيانوسيدات. تساعد مضادات

الأكسدة في منع وعكس التلف الذي يصيب الخلايا والناتج عن ذرات الأكسجين شديدة النشاط، والتي يطلق عليها "الشوارد الحرة". اقتنع الآن العلماء أن التلف الناتج عن الشوارد الحرة هو السبب وراء أمراض القلب، العديد من السرطانات، أمراض ضمورية (تنكسية) أخرى.

منع المرض بشكل عام: توجد مضادات الأكسدة، ومنها فيتامينا ج و هـ، ومعدن السيليونيوم، والكاروتينويدات (ومنها بيتا كاروتين)، والأنتوسيانوسيدات، في الأغذية النباتية. في مركز جون ماير USDA لأبحاث التغذية البشرية على الشيخوخة في جامعة تافت، حلل الباحثون محتوى مضادات الأكسدة للعديد من الأغذية النباتية. اتضح أن أغنى النباتات بمضادات الأكسدة هي الفواكه داكنة الثمار والعنب الذي يحتوي على كميات زاخرة من الأنتوسيانوسيدات: التوت الأزرق، والعليق، والأويسة، والكريز، وتوت العليق، والعنب الأحمر، والزبيب، والخوخ، والبرقوق.

لم تشمل الدراسة عنب الأحراج؛ حيث إنه غير منتشر في الولايات المتحدة، ولكنه غني بالأنتوسيانوسيدات، مثل العنبية الأوروبية تماماً، والذي صنف تقريباً في القمة من حيث محتوى مضادات الأكسدة.

المياه البيضاء: تعد المياه البيضاء من الأسباب الأساسية لضعف النظر والعمى في الولايات المتحدة في كبار السن. تنتج هذه الحالة عن تلف تأكسدي للعدسة الصافية للعين، والتي تؤدي إلى حدوث نقاط غيمية.

ولأسباب غير واضحة، فللأنتوسيانوسيد في عنب الأحراج آثار قوية على العيون. أعطي ٥٠ شخصاً –في دراسة إيطالية– مستخلص عنب الأحراج ٣ مرات يومياً إلى جانب مضاد أكسدة آخر هو فيتامين هـ. أوقف العلاج تقدم المرض في ٩٧٪ من المشاركين في الدراسة.

ضمور مركز العين: تلعب الشبكية الغنية بالأعصاب في مؤخرة العين دوراً رئيسياً في الرؤية. ضمور مركز العين (الضمور البقعي) يتضمن تدهوراً في مركز العين، أكثر مناطق الشبكية حساسية. وهي الجزء المسئول عن رؤية الأشياء المقابلة تماماً لك، وكذلك رؤية التفاصيل الدقيقة.

في دراسة أوروبية، تم إعطاء ٣١ شخصاً مصابين بأمراض الشبكية المختلفة، ومنها ضمور مركز العين، مستخلص عنب الأحراج. شعر المصابون بضمور مركز العين بتحسن ملحوظ بعد تناوله.

قام باحث من جنوب ديكوتا بدراسة أخرى على ١٠ أفراد مصابين بضمور مركز العين تتراوح أعمارهم بين ٦١–٧٧. قام بإعطاء هؤلاء المتطوعين قائمة من الفواكه والخضراوات الغنية بمضادات الأكسدة، وطلب منهم أكل وجبتين من الفاكهة وثلاث وجبات من الخضراوات الموجودة بالقائمة يومياً. كما قام بتوجيه المشاركين إلى أخذ مكملات تحتوي على فيتامينات ومعادن مضادة للأكسدة إلى جانب خلاصة عنب الأحراج والجنكة. بعد عام، أظهر الأشخاص العشرة تحسناً ملحوظاً في الرؤية على الأقل في عين واحدة.

اعتلال الشبكية السكري: يتلف مرض السكر كل الأوعية الدموية بالجسم، ومنها الشعيرات الدموية الدقيقة في العين والتي تغذي الشبكية. عندما يتلف السكر هذه الشعيرات، يحدث تسرب منها في العين مسبباً اضطراب الرؤية الخاص باعتلال الشبكية.

تساعد مضادات الأكسدة القوية لعنب الأحراج في تقوية الأوعية الدموية للشبكية. في الدراسة الأوروبية المذكورة آنفاً، أظهر مرضى اعتلال الشبكية الناتج عن مرض السكر تحسناً ملحوظاً بعد العلاج بعنب الأحراج.

الدوالي: تنتج الدوالي عن ضعف المادة الحيوية التي تلصق الخلايا المكونة للوريد معاً. يتمدد الوريد إذا

حدث به ضعف بصورة غير طبيعية، مما يؤدي بالدم إلى التراكم فيه. تصيب الدوالي عادة الساق، ولكن إذا أصابت منطقة الشرج يطلق عليها البواسير.

حيث إن عنب الأحراج يقوي تركيب الوريد، فمن الممكن أن يعالج الدوالي. عندما أعطى الباحثون الإيطاليون مستخلص عنب الأحراج إلى ٤٧ شخصاً مصاباً بالدوالي، تحسنت أعراضهم بصورة ملحوظة.

الإسهال وقرح الفم: أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال عنب الأحراج لعلاج قرح الفم والإسهال، وهي الاستخدامات التقليدية الأولى له.

تحت التجربة

اعتقدت بعض الدراسات أن عنب الأحراج يقلل نسبة السكر في الدم في مرضى السكر، وهي وظيفة تؤيد الاستخدام القديم للعشب. بالإضافة إلى ذلك، فقد أوحت الدراسات على الحيوانات بأنه قد يعالج ويمنع القرح.

توصيات الوصفة العلاجية

أنتج العشابون الأوروبيون مجموعة متنوعة من عنب الأحراج، والذي تم تصنيعه في مستخلصات قياسية تحتوي على ٢٥٪ أنتوسيانوسيدات. افحص بطاقة المستحضر التجاري. كان المشاركون في معظم الدراسات التي أظهرت فوائد العشب يتناولون ٨٠-١٦٠ مجم من مستخلص عنب الأحراج القياسي في كبسولات ٣ مرات يومياً. اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

عامل الأمان

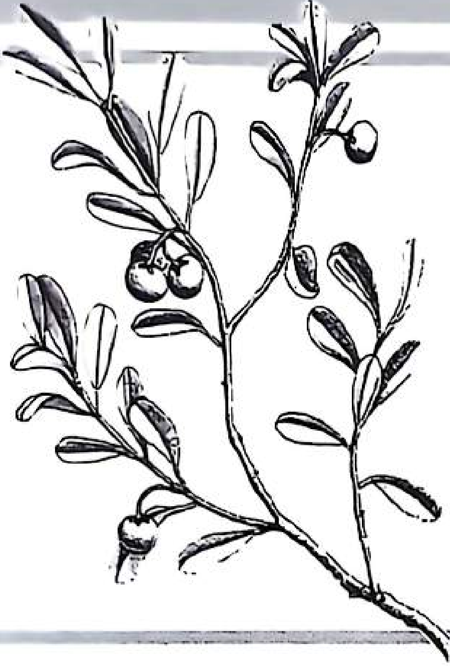
استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. لا توجد للعشب آثار جانبية أو تفاعلات مع أدوية أخرى. ولكن مع ذلك، فمن الوارد حدوث حساسية منه. إذا شعرت بأي أعراض غريبة، فتوقف عن تناوله.

معلومات عن النمو

عنب الأحراج شجيرة معمرة تنمو حتى ١٨ بوصة في مناطق الغابات في شمال ووسط أوروبا. الأوراق بيضاوية وخضراء لامعة يبلغ طولها بوصة واحدة. تظهر أزهار حمراء أو وردية تشبه الجرس، وتظهر في الربيع مع ثمر أسود بزرقة، أو أسود بنفسجي يظهر في نهاية الصيف والخريف. لا ينمو عنب الأحراج في الولايات المتحدة، ونادراً ما يتم زراعته فيها.

عنب الدب

مطهر بولي



العائلة: الخَلَنْجيّات؛ تتضمن أيضاً الأزالية (وردية)، العنبية (عنب الأحراج)، أويسة

يعرف أيضاً باسم: عنب الدب، عنب الدب، قَطْلَب

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

استعمل عنب الدب Uva-Ursi كمدر للبول ومطهر للمسالك البولية لأكثر من ١٠٠٠ عام، حيث استعملته شعوب كثيرة منفصلة الثقافات، مثل الصينيين والأمريكيين الأصليين. ويدخل اليوم عنب الدب كمادة فعالة في معظم مدرات البول وعلاجات الجهاز البولي العشبية. وفي الكثير من الوصفات الطبية للتخسيس. وحتى المتحفظين على العلاج بالأعشاب مثل د.فارو إي.تيلر وصف عنب الدب بأنه فعال –باعتدال– كمطهر بولي ومدرٍ للبول.

ومع ذلك، قد يكون عنب الدب عديم الفعالية إذا أخذ مع أغذية معينة. وهذه حقيقة جوهرية أغفلتها بعض كتب الأعشاب.

التاريخ العلاجي

استعمل الطبيب الروماني جالينوس أوراق عنب الدب القابضة في علاج الجروح وإيقاف النزيف، إلا أن العشابين الغربيين أهملوا العشب تماماً حتى القرن ١٣.

ثم أعلن ماركو بولو أن الأطباء الصينيين يصفونه كمدر للبول لعلاج أمراض الكلى والجهاز البولي. وجعلت رحلات بولو الشهيرة عنب الدب مشهوراً في أوروبا كعلاج للكلى والجهاز البولي.

ومما قوى ارتباط عنب الدب بالكلى نظرية الإمضاءات الذي ساد في العصور الوسطى، ويقضي بأن المظهر الخارجي للنبات يكشف عن قيمته العلاجية. فالعشب ينمو في الأماكن الصخرية المفروشة بالحصباء، وفي هذا الوقت كانت حصوات الكلى تسمى Gravel أي الحصباء.

ووجد مستعمرو أمريكا الشمالية أن السكان الأصليين قد اكتشفوا بمفردهم فوائد عنب الدب كعلاج للجهاز البولي. كما أنهم خلطوا أيضاً أوراقه الجلدية مع التبغ وصنعوا الكِنِكِنِك Kinnikinnik الذي يدخنونه.

ودخل عنب الدب في دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) كمطهر بولي في عام ١٨٢٠م،

وبقي كذلك حتى عام ١٩٣٦م. واستطاع الكيميائيون أن يفصلوا المركب الفعال الرئيسي في العشب سنة ١٨٥٢م ويسمى أربيوتين.

وأوصى الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) بعنب الدب في علاج الإسهال، والدوسنتاريا، والسيلان، والتبول الليلي، وأمراض الكلى والمسالك البولية المزمنة.

ويوصي الطب المثلي اليوم بجرعات صغيرة جداً من عنب الدب لعلاج سلس البول، والبول المدمم، وعدوى الكلى والمسالك البولية.

ولايزال العشابون المعاصرون يوصون بعنب الدب لأمراض الكلى والجهاز البولي.

الاستعمالات العلاجية

أوضحت دراسات عديدة أن الأربيوتين الموجود في عنب الدب يتحول كيميائياً في المجاري البولية إلى مطهر قاتل للميكروبات يطلق عليه هيدروكينون. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي العشب على العديد من الكيميائيات البولية (بما فيها حمض اليورزوليك)، والمواد القابضة الفعالة (التانينات)، والألانتوين وهي مادة كيميائية تساعد على تنشيط نمو الخلايا الجديدة السليمة.

المتاعب البولية: تأثيرات مركبات عنب الدب النشطة تؤيد استعماله القديم في عدوى المجاري البولية وأمراض الجهاز البولي الأخرى. والعشب فعال، خاصة ضد بكتريا Escherichia Coli، وهي من أكثر الأسباب لعدوى المجاري البولية. وأعلن بعض العشابين أن عنب الدب قد عالج عدوى المجاري البولية التي لا تستجيب للمضادات الحيوية الدوائية. وهذا ممكن بالتأكيد، إلا أن المصادر العلمية تقول: إن المضادات الحيوية الدوائية أكثر فعالية في العموم.

لعلاج أعراض الجهاز البولي البسيطة، جرب عنب الدب كعلاج أولي عشبي. أما المتاعب البولية التي تتطلب العناية الطبية المتخصصة، فيمكنك استعمال العشب بالإضافة إلى الأدوية القياسية. أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال عنب الدب لعلاج أمراض المسالك البولية.

وهناك شيء مهم عند استعمال عنب الدب، فللحصول على أكبر تأثير مطهر ينبغي أن يكون البول قلوياً. وهذا يعني أن عليك بتجنب الأطعمة والمكملات الغذائية الحمضية مثل الكَرْوَت والموالح وعصائرها وفيتامين "ج" عند استعمالك للعشب.

شئون صحة المرأة: قد تعمل مدرات البول على تخفيف الإحساس بالانتفاخ الذي يزعج كثيراً من النساء قبل الدورة. ومع هذا، يجب على السيدات الحوامل والمرضعات أن يتجنبن استعمال مدرات البول. وعنب الدب ينشط أيضاً انقباضات الرحم كما أوضحت الدراسات الحيوانية، وهذا يجعل استعماله محظوراً بشدة للسيدات الحوامل أو اللاتي يحاولن الحمل.

ارتفاع ضغط الدم: يصف الأطباء غالباً مدرات البول لعلاج ضغط الدم العالي. وهو مرض خطير يتطلب العناية الطبية المتخصصة، فإذا كنت مريضاً به وترغب في أن تضيف عنب الدب إلى خطتك العلاجية الشاملة، فناقش ذلك مع طبيبك.

تسبب مدرات البول نقصاً في البوتاسيوم الموجود في الجسم، وهو من المواد الغذائية الأساسية. فإذا كنت تستعمل عنب الدب بانتظام، تأكد أنك تتناول أغذية غنية بالبوتاسيوم مثل الموز والخضراوات الطازجة.

هبوط القلب الاحتقاني: يصف الأطباء غالباً مدرات البول لعلاج هبوط القلب الاحتقاني الذي يسبب إرهاقاً خطيراً لعضلة القلب. وهذا المرض يحتاج للعناية الطبية الخاصة. فإذا رغبت في أن تشتمل خطتك العلاجية على عنب الدب، فناقش استعماله مع طبيبك.

الجروح: عندما يستعمل موضعياً، فإن الألانتوين الموجود في عنب الدب قد يساعد على تعجيل شفاء الجروح. ويدخل الألانتوين كمادة فعالة في -Derma Heal، وهو أحد كريمات الجلد الذي يباع دون روشتة طبية.

الإسهال: التانينات الموجودة في عنب الدب مواد قابضة، ويمكن أن تساعد في علاج الإسهال.

تحت التجربة

يبدو أن عنب الدب له بعض التأثير المضاد للالتهاب، وقد يساعد في شفاء التهاب الجلد. وفي الدراسات الحيوانية يساعد في علاج الالتهاب الكبدي.

توصيات الوصفة العلاجية

لعلاج الجروح، يمكن استعمال الأوراق الغضة المهروسة على الجروح والخدوش بعد غسلها تماماً بالماء والصابون. كما يمكنك أيضاً أن تغمس قطعة قماش نظيفة في المغلي وتستعملها كتكميدة للمنطقة المصابة.

لتقليل الطعم القابض غير المستطاب لهذا العشب الغني بالتانينات، اغمس الأوراق في الماء البارد طيلة الليل. ولإعداد المغلي لتخفيف أعراض الجهاز البولي والإسهال، اغلِ ملعقة صغيرة لكل كوب ماء لمدة ١٠ دقائق، ويصفى المغلي بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة منزلية، خذ ربع إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ عنب الدب لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

يحول عنب الدب البول عادةً إلى اللون الأخضر الداكن. وهذا شيء غير ضار لا ينبغي أن يسبب أي إزعاج.

تحتوي التركيبات العشبية المستعملة لإنقاص الوزن على مدرات البول، وعنب الدب من المكونات الشائعة لها. وحيث إن مدرات البول تزيد من إنتاج البول؛ لذا تخلص الجسم مؤقتاً من بعض الماء. وأي رطل مفقود بسبب مدرات البول فإنه يعود تقريباً مرة أخرى، وينصح خبراء التخسيس بعدم استعمال مدرات البول. وأحسن طريقة للمحافظة على الوزن بصورة ثابتة هي اتباع نظام غذائي قليل الدهون، غني بالألياف مع ممارسة الرياضة بانتظام.

ويحذر بعض المتحفظين ضد استعمال الأعشاب من تناول عنب الدب حيث إنهم يقولون إنه يسبب حدوث قيء وطنين بالأذن وتشنجات. وكان مصدر هذا التحذير دراسة أعلنت عام ١٩٤٩م، ولم تستعمل عنب الدب ككل، ولكن كمية كبيرة من مادته الكيميائية المطهرة التي تم فصلها (الهيدروكينون). والجرعات الموصى بها من العشب ككل تعتبر آمنة، ولكن إذا سببت حدوث غثيان أو طنين بالأذن، فيجب عليك أن تقلل الجرعة أو تمتنع عن استعمال العشب كلية.

وحيث إن عنب الدب يعمل قابضاً، فقد يساعد في علاج الإسهال. والخطر الطبي الرئيسي من الإسهال هو حدوث جفاف، وبسبب كون عنب الدب مدراً للبول، فقد يتسبب في حدوث الجفاف. فإذا كنت تستعمل عنب الدب لعلاج الإسهال، فتأكد أنك تشرب كمية وافرة من الماء والسوائل اللاكحولية الأخرى.

يحتوي عنب الدب على كميات كبيرة من

التانينات لدرجة أنه يستخدم لدبغ الجلود. قد تسبب جرعات كبيرة من التانينات حدوث اضطراب بالمعدة.

التانينات لها أيضاً تأثير واقٍ وشافٍ من السرطان. ويحذر بعض المتخصصين من استعمالها ولكن دور التانينات في حدوث السرطان للإنسان -لو كان صحيحاً- يبقى غير واضح. إلا أنه يمكن القول إن المصابين بالسرطان يجب أن يضيفوا اللبن الذي يبدو أنه يعادل تأثير التانينات أو يجب عليهم ألا يستعملوا عنب الدب بكميات كبيرة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يدرج عنب الدب في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب غير المحددة الأمان. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- يعتبر عنب الدب آمن الاستعمال إذا أخذ بالجرعات الموصى بها بالضبط.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل الغثيان، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

يجب أن تكون دببة البحر المتوسط القديمة قد أحبت الثمار الحمراء الزاهية، السهلة الأكل العنبية الحجم لهذا النبات الدقيق، المتفرع، المعمر، الذي يكسو الأرض. وكلٌ من اسم الجنس اليوناني Arctostaphylos والجذر اللاتيني للنوع Uva-Ursi يَعْنيان "عنب الدب". ويسمى النبات غالباً في الإنجليزية Bearberry ومع ذلك فإن أوراق النبات -وليس الثمرات- هي المستعملة في العلاج العشبي.

ينمو عنب الدب في المناطق معتدلة المناخ من العالم. للنبات جذر ليفي طويل، وسيقان وفروع خشبية، وأوراق (بوصة واحدة) جلدية، دائمة الخضرة، مجدافية الشكل، وأزهار بيضاء صغيرة مشربة حمرة. نادراً ما ينمو النبات أطول من بضع بوصات ويفضل المواطن الصخرية والرملية الجافة.

ينتشر النبات تماماً عن طريق العقل. ويأخذ فترة طويلة جداً ليمد جذوره في الأرض. لذلك فمن الأفضل شراء النبتة الصغيرة من مشاتل الأعشاب المتخصصة.

لا ينمو عنب الدب جيداً في التربة الخصبة. فهو يرغب في التربة الفقيرة، الحصبائية الحمضية، تحت ضوء الشمس الساطع أو الظل الجزئي. حافظ على المكان المزروع فيه عنب الدب محرراً من الأعشاب الضارة حتى يرسخ النبات ويصبح قوياً. بمجرد أن يشتد عنب الدب ينتشر ليكون كساء عشبياً جميلاً جذاباً فوق سطح الأرض، يمكن أن يتحمل البرودة حتى درجة -٥٠°ف.

اجمع الأوراق في الخريف قبل حلول الصقيع الأول. وحيث إنها جلدية البنية يصعب أن تجف في الهواء. لذلك تنشر في طبقة واحدة وتجفف في الفرن.

الغبيراء

فضله الأمريكان مبكراً



العائلة: البوقيصيات؛ تتضمن أيضاً الدرداء

يعرف أيضاً باسم: بوقيصا حمراء، بوقيصا هندية

الأجزاء المستخدمة: اللحاء الداخلي

لا يوجد غذاء أو دواء اليوم يحظى بمكانة عظيمة كما حظيت بها الغبيراء Slippery Elm في أمريكا في القرنين ١٨ و ١٩. فقد غطت أشجار الغبيراء الضخمة مناطق الشرق، وحتى في المدن كان اللحاء المتعدد الاستعمال دائماً في متناول اليد.

وعندما يغمس لحاء الغبيراء في الماء وتلف به اللحوم، فإنه يمنع فسادها وذلك قبل اختراع الثلاجات. وعندما يسحق ويغمس في الماء، فإنه يتحول إلى كتلة إسفنجية تصب على الأربطة لتغطى بها الجروح، كما يصنع منها أيضاً أغلفة تشبه الأقراص للأدوية غير مستساغة الطعم. وعندما يطحن اللحاء في الماء أو اللبن فإنه يتحول إلى عصيدة مغذية مهدئة تشبه طحين الشوفان الذي يستعمل لعلاج احتقان الحلق والسعال ونزلات البرد وأمراض الجهاز الهضمي. ويستعمل أيضاً لتغذية الأطفال والمرضى في المستشفيات. وكانت أقراص الغبيراء المستعملة لالتهاب الحلق موجودة كشيء أساسي في الصيدليات الطبية المنزلية. وكان العشب العلاج المنزلي الأساسي في الأمة لكل شيء يحتاج إلى التسكين.

ومازالت الغبيراء مدرجة في قائمة National Formulary المرجع الصيدلي، ومازالت متاجر الأغذية الصحية تبيع الأقراص المحتوية على العشب. ولكن غابات الغبيراء العظيمة قد دمرها داء الدرداء الهولندي، ولذلك فإن مناظرنا الطبيعية وتراثنا العشبي المداوي قد أصبح فقيراً قليل القيمة.

التاريخ العلاجي

في القرن الأول الميلادي، وصف دايوسكوريدس عمل حمامات العشب الأوروبية للإسراع في التئام العظام المكسورة، ووصفته هذه عاشت لأكثر من ١٥٠٠ عام.

وفي القرن ١٧، كتب العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر إن "عمل حمام بمغلي العشب يعمل على شفاء العظام المكسورة... والأوراق تسحق وتوضع على الجروح لتشفيها". كما زعم كولبيبر أيضاً أن مغلي الجذور يعالج الصلع حيث يعمل على إنبات الشعر.

ووجد المستعمرون سكان أمريكا الأصليين يستعملون

لحاء الغبيراء كغذاء وعلاج للجروح والتهاب الحلق والسعال والتهاب حلمة الثدي والعديد من الأمراض الأخرى. وتبنى المستعمرون هذه الاستعمالات واستحدثوا غيرها الكثير، مثل: استعمال لبخة الغبيراء لتجعل البثرات تكون رءوساً مليئة بالصديد وتنفجر.

وكانت السيدات الأمريكيات الأصليات يستعملن عيدان الغبيراء لإحداث الإجهاض وتأثرت النساء البيض بهذا التقليد مما أدى إلى وفاة الكثيرات بسبب النزيف وإصابة الرحم بالميكروبات. ونتيجة لذلك، شرعت السلطات الرسمية قوانين تحرم بيع لحاء الغبيراء في قطع أطول من ١/٢ ١ بوصة.

وفي أوائل القرن ١٩ في أمريكا، أوصى العشابون التومسونيون بشاي الغبيراء كملين جيد للأطفال. كما استعملت القابلات التومسونيات لحاء العشب كمادة مُلَيِّسة في أيديهن قبل إجراء الفحص الداخلي للنساء.

ومع حلول الحرب الأهلية، كانت الغبيراء تستعمل في علاج الزهري والسيلان والبواسير. وفي القرن ١٩، اعتقد الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) أن العشب نافع جداً، وقالوا: "إن استعمال ملعقة صغيرة من المسحوق المغلي في اللبن يمثل وجبة غذائية مفيدة للأطفال حديثي الفطام، كما يمنع أمراض الأمعاء. ويقترح بعض الأطباء الاستعمال الدائم له أثناء وبعد الشهر السابع من الحمل حتى يجعل الولادة سهلة".

ويوصي العشابون المعاصرون بالاستعمال الخارجي للحاء الغبيراء لتغطية الجروح، وعلاج متاعب الجلد، والاستعمال الخارجي -كشاي- في علاج التهاب الحلق والسعال وكذا الإسهال والقرح والتهاب القولون ومتاعب الجهاز الهضمي الأخرى.

الاستعمالات العلاجية

وصفت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA -وهي عادة فاصلة وحاسمة بالنسبة لطب الأعشاب- الغبيراء بأنها "رائعة كمهدئ". ويحتوي لحاء العشب على كمية كبيرة من الألياف الذائبة تسمى الهلام الذي ينتفخ ويصبح إسفنجياً هلامياً عندما يخلط بالماء.

الجروح: عندما يوضع هلام لحاء العشب على الجروح النظيفة، فإنه يجف مكوناً ضمادة عشبية.

السعال والتهاب الحلق ومتاعب الهضم: يساعد مغلي الغبيراء على تهدئة الحلق والجهاز الهضمي. فبالإضافة إلى كونه يعطي الهلام فإنه أيضاً ينشط إفراز مادة مخاطية من القناة الهضمية لها تأثير مهدئ.

شئون صحة المرأة: مغلي الغبيراء له تاريخ طويل في الاستعمال أثناء الحمل، ولا يوجد في المؤلفات الطبية تقارير عن أي أضرار يسببها. ومن المفترض أن الهلام النشط لا يسبب أي أذى للجنين. وبرغم ذلك، فإذا كنتِ تعانين من أي مشاكل أثناء حملكِ، فعليك باستشارة طبيبك قبل استعمالك لمستحضرات الغبيراء.

خرافات دوائية

لم يثبت أن الغبيراء تعجل بالتئام كسور العظام.

توصيات الوصفة العلاجية

لعمل لبخة لتضميد الجروح، أضف مقداراً كافياً من الماء إلى مسحوق اللحاء لعمل عجينة تستعمل على المكان المصاب.

لعمل مغلي مهدئ، استعمل ١-٣ ملاعق صغيرة من العشب المسحوق لكل كوب ماء. في البداية، امزج قليلاً من الماء مع المسحوق حتى تمنع تكتله. ثم اغلِ الخليط برفق لمدة ١٥ دقيقة، ثم قم بتصفيته إذا شئت بعد ذلك. يمكنك شرب حتى ٣ أكواب يومياً. والغبيراء لها طعم بسيط ورائحة خفيفة تذكر برائحة نبات القَيْقَب.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يمكن إعطاء الغبيراء بحذر لأطفال أقل من سنتين.

عامل الأمان

يحتمل حدوث بعض تفاعلات الحساسية، إلا أن المؤلفات الطبية لا تحتوي على تقارير عن أي أذى تسببه الغبيراء.

تعليمات الاستخدام الصحيح

تُعتبر الغبيراء آمنة الاستعمال في البالغين إذا استعملت بالجرعات الموصى بها بالضبط.

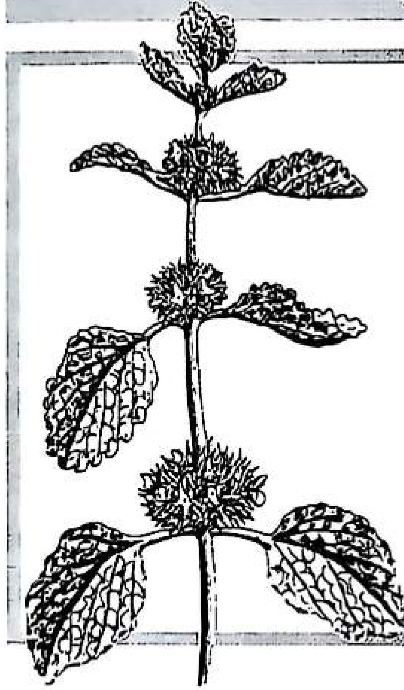
استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين. إذا أصبح الجرح محمراً أو دافئاً أو مؤلماً أو ملتهباً، فعليك بالرعاية الطبية العاجلة.

معلومات عن النمو

الغبيراء شجرة ضخمة مهيبة، يصل ارتفاعها إلى ٦٠ قدماً، لحاء الجذع بني اللون بينما لحاء الفروع أبيض اللون. أوراقها عريضة خشنة مغطاة بشعر ومسننة. استشر المختصين في المشاتل عما إذا كانت هذه الشجرة يمكن أن تنمو في المكان الذي تعيش فيه.

الفراسيون

لعلاج السعال ونزلات البرد والأنفلونزا



العائلة: الشَفَويّات؛ تتضمن أيضاً النعناع

يعرف أيضاً باسم: الفراسيون الأبيض، الماروبيوم

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار

ظل الفراسيون Horehound علاجاً شعبياً طارداً للبلغم ومهدئاً للسعال لحوالي ٢٠٠٠ سنة تقريباً. وحتى المشككون في طريقة التداوي بالأعشاب، اعترفوا بأنه آمن الاستعمال وذو تأثير فعال.

وفي سنة ١٩٨٩م، كانت المفاجأة؛ إذ رفضت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA استعمال الفراسيون كعلاج للسعال بحجة أنه عديم الفاعلية، مما جعل العشابين يهزّون رءوسهم عجباً. والأسوأ من ذلك، أن الإدارة أعلنت أن هناك طارداً آخر للبلغم أكثر فعالية بالرغم من اعتراضات العديد من العلماء.

التاريخ العلاجي

كان أول استخدام للفراسيون بشكل علاجي في روما القديمة؛ حيث استخدم كأحد مكونات المركب Theriaca المضاد للسموم. وفي القرون الوسطى، عمم الأوروبيون استعماله، وساد الاعتقاد أن العشب يحمي من تعاويذ السحر.

وكان الطبيب الروماني جالينوس من أوائل الذين أوصوا بتناول الفراسيون لعلاج السعال وأمراض الجهاز التنفسي. ومنذ ذلك الوقت، استخدم العشب كمذيب للبلغم، كما استخدمه القدماء أيضاً لعلاج اضطرابات المعدة.

واعتبرت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) في العصور الوسطى، أن الفراسيون أحد أفضل الأعشاب لعلاج البرد. وكتب جون جيرارد الإنجليزي أن عمل شراب من الأوراق الخضراء الغضة والسكر يعتبر علاجاً رائعاً ضد السعال وأمراض الرئتين.

وفي القرن ١٧، أعلن العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر أنه بالإضافة إلى علاج المصابين بالتسمم، فإن تناول المغلي من العشب المجفف الممزوج بالعسل يفيد في علاج المصابين بصعوبة في التنفس، والمصابين بالسعال، والدرن. فهو يساعد على إذابة البلغم غليظ القوام ويسهل طرده من الصدر.

وقام المستوطنون الأوائل بإحضار الفراسيون لأمريكا

الشمالية؛ حيث أصبح علاجاً شعبياً ضد السعال، ونزلات البرد، ومرض السل، كما اعتبره العشابون أيضاً مفيداً كملين، وفي علاج عسر الهضم، والالتهاب الكبدي، والملاريا، والديدان المعوية، ومتاعب الطمث.

وفي القرن ١٩، قام الأطباء الأمريكيون الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) بوصف الفراسيون كعلاج للسعال، ونزلات البرد، والربو، والديدان المعوية، ومشاكل الحيض.

وأكثر العشابين المعاصرين الأمريكيين يوصون باستعمال الفراسيون فقط في علاج متاعب الجهاز التنفسي مثل السعال، والبرد، والتهاب القصبة الهوائية. كما أنه يستعمل أيضاً في أوروبا كمساعد على الهضم.

الاستعمالات العلاجية

كان طلب إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA لرفع الفراسيون من أدوية السعال والبرد موحياً بالكثير عن تقصير لجنة الرقابة وليس عن عيوب العشب.

السعال: يحتوي النبات على مادة الماروبين، والتي دلت الأبحاث الروسية والألمانية على أن لها تأثيراً في إذابة وطرد البلغم. وفي أوروبا، ظل العشب يستعمل لعقود طويلة في عدد كبير من أدوية السعال. وكذلك في الولايات المتحدة، استخدم على نطاق واسع، حتى إن بعض المتحفظين على العلاج بالأعشاب، وهو فارو تيلر، الحاصل على الدكتوراه، والمؤلف المشارك في كتاب Tyler's Honest Herbal، وصف الفراسيون بتأثيره الفعال كطارد للبلغم.

وتبع توصيات لجنة الوكالة الاستشارية –باستعمال الفراسيون– تحريم إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA له، وأعلنت أن طارد البلغم الوحيد الآمن والفعال هو جويفينيزين، واستقبل خبراء أمراض الرئة ذلك بالسخرية، متشككين في فعالية هذه المادة.

والقرار الذي اتخذته إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ينطبق فقط على مستحضرات الفراسيون التي تباع كأدوية للسعال، ومازال النبات يتواجد بوفرة وفي بعض المستحضرات لعلاج احتقان الحلق.

متاعب الهضم: أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الفراسيون لعلاج عسر الهضم، وانتفاخ البطن.

تحت التجربة

أوضحت الدراسات التي أجريت على الحيوانات في أوروبا أن الفراسيون يوسع الأوعية الدموية، وهذا يزيد احتمالية استعماله في علاج ضغط الدم المرتفع.

وأوضحت الدراسات الأخرى على الحيوانات أن الفراسيون –بجرعات صغيرة– يمكن أن يستخدم في علاج اضطرابات نبض القلب (اللانظامية)، ولكن إذا زادت الجرعات المستخدمة فإنه قد يؤدي إلى حدوثها.

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد المنقوع في حالات الكحة واضطراب المعدة، تُنقع الأوراق الجافة في ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق، بمعدل نصف إلى ملعقة صغيرة لكل كوب ماء، ثم يُصفى بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً، ويفضل أن يُحلّى بالسكر أو العسل للتخلص من طعمه المرّ.

كصبغة منزلية، خذ ربع إلى نصف ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الفراسيون لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ

بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

لا توجد تقارير عن الآثار الجانبية على الإنسان. وفي ضوء الدراسات التي أجريت على الحيوانات، فإن الجرعات الكبيرة من العشب قد تؤدي إلى اضطراب في دقات القلب. وعلى أية حال، يجب تجنب العشب في الأشخاص الذين يعانون من ذلك.

لم يتأكد علمياً الاستعمال التقليدي للنبات في إدرار الطمث المتأخر عند النساء. وعلى كلٍ، فعلى السيدات الحوامل توخي الحذر وعدم تناول العشب.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين لا يعانون من اضطراب في دقات القلب، يعتبر الفراسيون آمناً نسبياً لهم في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تهدأ حدة السعال في خلال أسبوعين. وإذا تغير لون البلغم إلى اللون البني أو الأسمر أو إذا أصبح مُدَمّماً، فعليك باستشارة الطبيب على الفور.

معلومات عن النمو

الفراسيون نبات عطري معمر، له ساق مربعة الأضلاع، يبلغ ارتفاعها حوالي ١٨ بوصة، وله أوراق مستديرة، مجعدة، كثيرة العروق، وأزهاره صغيرة بيضاء، متجمعة حول الساق والأغصان، والنبات ككل مغطى بشعيرات دقيقة، تكسبه شكل الصوف، ولوناً أبيض رمادياً.

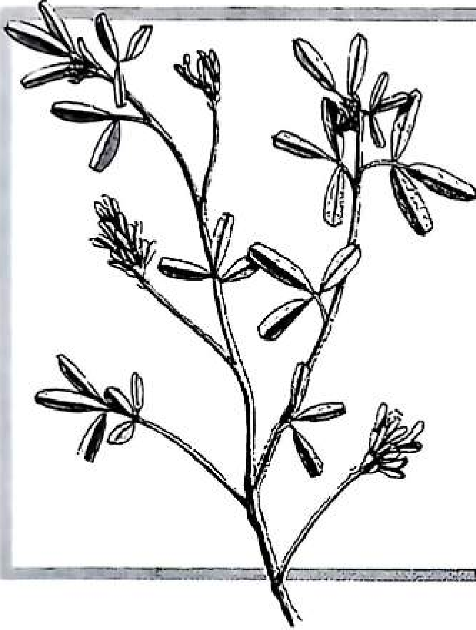
والنبات يقوم بنثر بذوره بنفسه؛ ولذلك فهو ينمو بسهولة لدرجة أنه قد يشكل خطورة. ويحتاج النبات إلى كمية صغيرة من المياه، ويتحمل التربة الفقيرة، ويزدهر النبات في الضوء الساطع، ولكنه يتحمل الظل الجزئي.

ويخرج النبات بذوره تحت سطح التربة مباشرة في فصل الربيع أو الخريف. اجعل بين الشجيرات مسافة ٩ بوصات. لا يزهر النبات إلا في عامه الثاني، ولكن يمكنك جمع الأوراق والقمم الزهرية النامية بعد موسم نمو واحد.

وفي التربة، يبعث النبات رائحة كرائحة المسك قد يكرهها بعض الناس، وتختفي هذه الرائحة عندما يجف النبات.

الفصفصة

أمل للقلب



العائلة: القَرْنيّات؛ تتضمن أيضاً الفول، الحمص

يعرف أيضاً باسم: البرسيم الشيلي، عشب الجاموس، الفصة

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

اعتبر المزارعون لفترة طويلة نبات الفصفصة Alfalfa كعلف للماشية. وخلال الـ ٢٠ سنة الماضية، قدر الناس الذين يرعون على الخضر برعم هذا العشب كذلك. ولكن الطاقة العلاجية الحقيقية تكمن في الأوراق؛ فهي تساعد على تقليل الكوليسترول ومنع مرض القلب وبعض السكتات الدماغية.

التاريخ العلاجي

اعتقد الصينيون القدماء أن ما هو جيد للماشية جيد للإنسان أيضاً. ولأن حيواناتهم قد أكلت الفصفصة، فبكل حماسة أخذوا في تناول أوراق العشب سهلة المضغ كخضار. وسرعان ما استخدمه الأطباء الصينيون لفتح الشهية وعلاج مشاكل الهضم، خاصة قرح المعدة.

استخدم الأطباء الأيورفيديون بالهند قديماً الفصفصة أيضاً في علاج القرح، كما وصفوها لآلام المفاصل واحتباس السوائل. أطعم العرب القدامى الفصفصة لخيولهم إيماناً منهم أنها تجعل الحيوانات سريعة وقوية.

أدخل الأسبان الفصفصة إلى أميركا حيث أصبحت محصول العلف الشعبي خاصة في السهول العظيمة. وكما اعتقد الصينيون القدماء أن ما هو جيد للماشية جيد لهم، كذلك فعل الأمريكيون، ولذلك استخدموا الفصفصة في علاج التهاب المفاصل، والسرطان، والاسقربوط، ومشاكل البول والأمعاء، والبثور. واستخدمتها النساء الرائدات لإدرار الحيض.

أصبحت الفصفصة غير مفضلة كعشب علاجي بعد الحرب الأهلية، ثم عادت لشعبيتها عام ١٩٧٠م عن طريق طبق السلطة.

الاستخدامات العلاجية

معظم الاستخدامات الطبية التقليدية للفصفصة ثبت عدم صحتها. قد يكون علماؤنا المعاصرون اكتشفوا فائدة علاجية كامنة في الفصفصة لم يحلم بها أجدادنا: الفصفصة كعنصر في الحرب ضد أمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان، أكبر ٣ أسباب للموت.

مرض القلب والسكتة الدماغية: أظهرت الدراسات على الحيوانات أن الفصفصة تقلل كوليسترول الدم والترسبات على جدران الشرايين. يؤدي ارتفاع الكوليسترول والترسبات إلى مرض القلب ومعظم السكتات الدماغية. تُحدث براعم الفصفصة أثراً مشابهاً ولكن أقل فعالية.

بالطبع، لا يجب أن تطبق نتائج الحيوانات على البشر، ولكن دراسة نشرت في المجلة الطبية البريطانية Lancet سجلت تراجعاً جوهرياً في الكوليسترول لدى رجل كان يتناول كميات كبيرة من الفصفصة.

السرطان: أشارت إحدى الدراسات إلى أن الفصفصة تساعد في معادلة المواد التي تسبب السرطان في الأمعاء. دراسة أخرى نشرت في Journal of the National Cancer Institute أظهرت أن هذا العشب يتحد مع المواد المحدثة للسرطان في القولون ويساعد على سرعة التخلص منها.

صحة المرأة: تحتوي بذور الفصفصة على مادتين كيميائيتين: ستاكدرين Stachydrine، هوموستاكدرين Homostachydrine، اللتان تحفزان الحيض. وقد تسببان أيضاً الإجهاض، ولذلك يجب على الحامل عدم تناول بذور الفصفصة (انظر "عامل الأمان"). ولا يجب على النساء أن يعتبرن العشب مانع حمل موثوقاً فيه.

رائحة الفم الكريهة: تحتوي الفصفصة على الكلوروفيل، وهو المادة الفعالة لكل معطرات الفم التجارية. ارشف بعضاً من منقوع الفصفصة إذا كنت تشكو من رائحة الفم الكريهة.

تحت التجربة

تساعد الفصفصة على محاربة الفطريات المسببة للأمراض وذلك في بعض الأبحاث المعملية. يوماً ما قد تستخدم لعلاج العدوى الناتجة عن الفطريات.

خرافات دوائية

قد يضطر العديد من العشابين المعاصرين والذين مازالوا يناصرون الرؤية القديمة للفصفصة على أنها تعالج القرح لابتلاع كلماتهم. الأبحاث العلمية لم تجد أي سند لهذا الاستعمال التقليدي للعشب.

يوصي العشابون كذلك باستعمال الفصفصة لمشاكل الأمعاء ولإدرار البول لعلاج احتباس السائل. ولسوء الحظ، هذه الاستخدامات التقليدية لم تثبت أمام الفحص العلمي الدقيق.

وبالرغم من أن بعض المصنعين يوفرون الفصفصة في صورة أقراص لعلاج الربو وحمى القش، إلا أن دراسة نشرت في Journal of the American Medical Association أظهرت أن هذه الادعاءات ليس لها علاقة بالواقع؛ فالفصفصة لا تحتوي على مواد موسعة للشعب، التي توقف نوبة الربو، ولا مضاد للهستامين، الذي يعالج حمى القش.

توصيات الوصفة العلاجية

احتفظ ببراعم الفصفصة لتزين طبق السلطة الخاص بك. فالأوراق هي التي تستخدم كعشب علاجي. كبسولات وأقراص الفصفصة متوفرة في متاجر العلاج الصحي أو حيثما تباع المكملات الغذائية العشبية. خذها تبعاً للتعليمات المرفقة مع العبوة.

عند استخدام مادة العشب، جهز منقوعاً دوائياً عن طريق: ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الأوراق الجافة لكل كوب ماء مغلي، وانقعها لمدة ١٠-٢٠ دقيقة. استمتع بشرب حتى ٣ أكواب يومياً لتستفيد من إمكانية الفصفصة في تقليل الكوليسترول. للمنقوع رائحة القش وطعم الكاموميل، ويترك بعض المرارة بعد تذوقه.

لا تعطِ المنقوع الدوائي لأطفال أقل من سنتين.

وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

يجب ألا يتناول أي أحد بذور الفصفصة؛ فهي تحتوي على كمية كبيرة من الحمض الأميني كانافانين Canavanine. قد يُحدث تناول كميات كبيرة من بذور الفصفصة أثراً عكسياً، وهو نقص في كل مكونات الدم نتيجة تجمع الكانافانين بصورة كبيرة، كما ورد في تقرير نشر في Lancet. هذا المرض يؤدي إلى نقص الصفائح الدموية الضرورية للتجلط ونقص كريات الدم البيضاء التي تحارب العدوى.

وقد تم الربط أيضاً بين الكانافانين في بذور الفصفصة ومرض الذئبة الحمراء، وهو مرض التهابي خطير قد يهاجم عدة أعضاء، خاصة الكلى. تبعاً لتقرير نشر في New England Journal of Medicine فقد سببت بذور الفصفصة تنشيط المرض في أشخاص كان المرض عندهم قد تراجع. أظهرت دراسة أخرى أن البذور أحدثت فعلاً المرض لدى القرود.

كذلك تحتوي الفصفصة على السابونينات Saponins، وهي مواد كيميائية قد تؤدي إلى تكسير كريات الدم الحمراء، ونظرياً على الأقل، تسبب فقر الدم. لذلك، يحذر منتقدو الأعشاب من تناول الفصفصة (وأي نوع آخر يحتوي على السابونين) في أية صورة. هذه التحذيرات الرهيبة تبدو غير عادلة. بالنسبة للبالغين – باستثناء الحوامل أو المرضعات– الذين لا يعانون من أمراض بالدم تعتبر الفصفصة آمنة في حدود الجرعات الموصى بها. لا توجد تقارير عن أشخاص أصحاء أصيبوا بفقر الدم نتيجة استخدام أعشاب علاجية تحتوي على السابونين في حدود الجرعات الموصى بها. أما إذا كنت مصاباً بفقر الدم، فراجع طبيبك قبل استخدام الفصفصة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أوراق الفصفصة ضمن قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب الآمنة. ومع ذلك، استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض –التي من أجلها استعملت العشب– بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

إذا لم تجد أقراص أو كبسولات الفصفصة في متجر الغذاء الصحي القريب منك، فمن السهل زراعة مصدرك الخاص من العشب. الفصفصة عشب معمر ذو جذور عميقة تنمو حتى ٣ أقدام مثل القرنفل الطويل. وتنقسم الأوراق إلى ٣ وريقات. للعشب أزهار أرجوانية أو زرقاء شاحبة أو صفراء تتفتح من مايو حتى أكتوبر تبعاً لموقعها.

أفضل تربة للفصفصة هي الطفلية. تتحمل الفصفصة الطين ولكن لا تتحمل الرمال التي يعوزها المغذيات. تبذر البذور عادةً في الخريف في صفوف على مسافة ١٨ بوصة من بعضها. جهز التربة بالسماد وصخور الفوسفات. تحتاج النباتات الصغيرة إلى الري بانتظام، ولكن عند استقرارها، يمكنها تحمل الجفاف بصورة معقولة. اجمع النبات عند تفتح الأزهار بقطعها على ارتفاع ٣ بوصات من الأرض ثم علقها لتجف. وعند جفافها، انتقِ الأوراق.

الفلفل الأحمر

عشب حار رائع



العائلة: الباذنجانيّات؛ تتضمن أيضاً البطاطس، الطماطم، الباذنجان، التبغ، ست الحسن

يعرف أيضاً باسم: فلفل حار، فلفل أفريقي، فلفل تباسكو، فلفل السودان، الشطة – فليفلة دقيقة، فليفلة لويزيانا (قصيرة وطويلة)، فليفلة دغلية طويلة، فلفل – فليفلة

الأجزاء المستخدمة: الثمار

الطعم الحار واللون القرمزي اللامع يجعل الفلفل الأحمر أحد توابل العالم الأكثر شعبية وإثارة للاهتمام. وأصبح العشب الآن فعال إلى حد كبير في تخفيف بعض أنواع الآلام المزمنة الشديدة. كما يمكن للعشب أيضاً أن يحمي من ويعالج القرح.

ويرجع اكتشاف الفلفل الأحمر في مناطق أمريكا الوسطى إلى عام ٧٠٠٠ ق.م. وفي أسيا كان العشب يستعمل كثيراً في المطبخ منذ أزمنة بعيدة. ومع ذلك، لم يكن العشب معروفاً في أوروبا حتى قدم بها كولومبوس بعد رحلته إلى العالم الجديد.

ربما يطلق على الفلفل الأحمر اسم كايين Cayenne، وهو مشتق من كلمة Kian التي يستعملها الهنود في منطقة الكاريبي. وكايين الآن عاصمة غينيا الفرنسية. ومن المفارقات أن كمية صغيرة فقط من واردات الفلفل الأحمر إلى الولايات المتحدة تأتي من أمريكا الجنوبية أو منطقة الكاريبي. ومعظمها يأتي من الهند وافريقيا. وينمو التباسكو (فلفل لويزيانا) بالقرب من ساحل الخليج في الولايات المتحدة.

وحيث إن كمية صغيرة من العشب تأتي من العاصمة كايين، فإن الجمعية الأمريكية للأسماء التجارية للتوابل اعتبرت أن Cayenne اسماً خاطئاً، ومن الأفضل أن يسمى الفلفل الأحمر.

التاريخ العلاجي

كتب عشاب القرن ١٧ الإنجليزي نيكولاس كولبيبر إن الاستعمال المعتدل للفلفل الأحمر "يلهب الفم والحلق"، وحذر من أن العشب "قد يشكل خطراً على الحياة" ولكنه كان يعتقد أن الكميات القليلة تنفع في "المساعدة على الهضم وإدرار البول وتخفيف ألم الأسنان وحمايتها من التسوس وعلاج برد المعدة والتخلص من حصوات الكلى وضعف الإبصار".

وحث كولبيبر النساء على استعمال الفلفل الأحمر والجنطيانا وزيت إكليل الغار في قطعة من القطن تستعمل مهبلياً "لإدرار الحيض"، إلا أنه حذر من أن "وضعها في الرحم بعد الولادة قد يسبب العقم".

وأثناء القرن ١٨، كان الفلفل الأحمر يمزج مع النشوق، ليقوي نكهة التبغ المستنشق. وحذر العشاب ميللر فيليب من ذلك قائلاً: "إن هذا المزيج يسبب نوبات شديدة من العطاس وقد يتسبب في انفجار الأوعية الدموية في الرأس".

وفي الهند والهند الشرقية وإفريقيا والمكسيك ومنطقة الكاريبي، كان للفلفل الأحمر تاريخ طويل في استعماله كمساعد على الهضم. وهذا الاستعمال لم ينتشر بين الأوروبيين الذين كانوا يعتقدون أن التوابل الحريفة تسبب قرحة المعدة.

وكان صمويل تومسون، مؤسس طب الأعشاب التومسني، من أوائل من دعا باستعمال الفلفل الأحمر في التداوي في أمريكا الشمالية. وحظي تومسون بشعبية كبيرة بعد الحرب الأهلية، وكان يعتقد أن معظم الأمراض يسببها البرد ويمكن علاجها بالتدفئة؛ لذلك وصف الأعشاب الحارة بما فيها الفلفل الأحمر.

وبعد الحرب الأهلية أطلق الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) على الفلفل الأحمر اسم Capsicum وأوصوا باستعماله من الخارج لعلاج التهاب المفاصل وآلام العضلات، ومن الداخل كمنبه للهضم وعلاج نزلات البرد والسعال والحمى والإسهال والإمساك والغثيان وألم الأسنان. كما نصح الانتقائيون أيضاً بوضع الفلفل الأحمر في الجوارب لتدفئة الأقدام الباردة. وهذا الاستعمال يتردد صداه في كتب الأعشاب الحديثة.

واعتبر الانتقائيون الفلفل الأحمر عديم الفعالية لعلاج الهذيان الارتعاشي، وهو عبارة عن تشنجات عنيفة يصحبها هلاوس وتحدث عادة في متعاطي الكحوليات. وقال الانتقائيون: "إن الفلفل الأحمر أفضل علاج للهذيان الارتعاشي، ويساعد المعدة على أداء وظيفتها، وأحسن صورة له تكون في الشاي أو شربة اللحم البقري. ولا يوجد خطر عند تجاوز الجرعة، فيمكن التمتع بتناول جرعات كبيرة دون حدوث مضاعفات.

وأوصى المعالجون الشعبيون الأمريكان أيضاً برش أيادي الأطفال بمسحوق الفلفل الأحمر لنعهم من مص أصابعهم وعض أظافرهم.

وفي إحصائية تبين أن حوالي ٢٥٪ من شعوب العالم تستعمل الفلفل الأحمر يومياً كتابل في الطبخ كما أن حوالي ٢,٥ مليون فدان مزروعة به.

ويصف العشابون المعاصرون كبسولات مسحوق الفلفل الأحمر لحالات البرد، وأمراض الجهاز الهضمي، وكمعين على الهضم. كما يوصون به أيضاً كلزقة في حالات التهاب المفاصل وآلام العضلات.

الاستعمالات العلاجية

يعزى تأثير الفلفل الأحمر الفعال إلى مركب يوجد في ثماره يسمى الكابساسين، ويؤيد البحث استعمال العشب التقليدي كمساعد على الهضم ومسكن للآلام.

متاعب الهضم: يساعد الفلفل الأحمر على الهضم بطريقتين: الأولى، ينشط إفرازات المعدة واللعاب. ويحتوي اللعاب على إنزيمات تبدأ بهضم السكريات. بينما تحتوي إفرازات (عصارة) المعدة على أحماض وإنزيمات تكمل هضم الطعام. الثانية، يمنع الفلفل الأحمر نمو البكتريا المسببة للقرحة.

في بعض الشعوب التي تأكل الأطعمة العادية -مثل اللحم الأمريكي التقليدي مع البطاطس- يعتقد الناس غالباً أن الأطعمة المتبلة بشدة تضر بالمعدة وتسبب الإصابة بالعمى. في دراسة نشرت في Journal of the American Medical Association استعمل الباحثون كاميرات فيديو صغيرة لفحص بطانة المعدة للمتطوعين بعد إعطائهم كلا من اللحوم العادية اللطيفة واللحوم المتبلة بفلفل الجلابينو. ولم يجد الباحثون أي فرق في حالة المعدة، واستنتجوا أن "تناول اللحوم المتبلة في الأشخاص الطبيعيين لا يتسبب في أي ضرر للجهاز

الهضمي".

الإسـهال: بالإضـافة إلى تـأثيره ضـد بكتريـا H.Pylori فإن الفلفل الأحمر يساعد علـى مقاومـة أنـواع البكتريا الأخـرى. وهـذا يبـدو مؤيـداً للـزعم التقليـدي أن العشب يساعد في علاج الإسهال الذي تسببه العدوى.

الألم المـزمن: لقـرون طويلـة والعشـابون يوصـون بتـدليك الجلـد بالفلفـل الأحمـر لعـلاج آلام المفاصـل والعضلات. وهذا يسمى طبياً بـ"المثير المضـاد". فالجسم ينتبه فقط إلى إشارات الألم العديدة التي تحـدث في نفس الوقت، والألم البسيط الذي يسببه المثير المضاد يقلل قدرة الجهاز العصبي على تنبيه المخ عـن الألم العميـق الأكثـر شدة.

واتضح حديثاً أن الفلفل الأحمر له خـواص مسكنة للألم مباشرة ضد بعض أنواع الألم المزمن. ولأسباب لاتزال غير مفهومة تماماً فإن الكابساسين يعـوق نشـاط المـادة P وهي مادة كيميائية موجودة في الأعصاب الطرفية وترسـل رسائل الألم إلى المخ. ومنذ منتصف الثمانينيات من القـرن ٢٠، وهناك العشـرات مـن الدراسـات الـتي أوضحت أن الكابساسين فعال بصورة واضحة في تخفيف أنواع عديـدة من الألم.

وأقـرت إدارة الغـذاء والـدواء الأمريكيـة FDA استعمال الكابساسين في الكثير من الكريمات المسكنة مثـل Arthricare، Capzasin، Dencorub، Icy Hot، Arthritis Therapy، Pain-X، Zestrix.

الالتهـاب العظمـي المفصـلي: وهـو أكثـر أشـكال التهاب المفاصل، ويسبب ألم المفاصل وتيبسها في أكثر من ١٦ مليوناً من الأمريكيين، غالبيتهم من كبار السن.

وفي مستشـفى Veterans Affairs بميـامي قـام البـاحثون بـإجراء دراسـة شملـت ١١٣ مـن المصـابين بالالتهاب العظمي المفصلي، تم إعطاء بعضهم كريم خامل طبيـاً والـبعض الآخـر أحـد العلاجـات المحتويـة علـى الكابساسـين، ٤ مـرات يوميـاً لـدهان مفاصـلهم المتيبسـة المؤلـة. وبعـد ١٢ أسـبوعاً، شـعر بتحسـن ملحـوظ هـؤلاء الذين استعملوا دهان الكابساسين.

وفي مركز Rush-Presbyterian-St. Luke الطبي بشيكاغو، تم إجراء دراسة مماثلة لمدة ٩ أسابيع على ٥٩ من المصابين بالالتهاب العظمـي المفصـلي، وسجلوا نفس النتـائج. وفي هـذه المحاولـة، اسـتعمل المشـاركون كـريم الكابساسين لدهان مفاصلهم المؤلة مرتين فقط في اليوم.

الألم الليفي العضلي: يسبب الألم الليفـي العضـلي آلاماً بالعضلات وألماً عند الضغط علـى العضـلة. وفي كليـة طب ويسكنسون بميلواكي، تم إجـراء دراسـة شملـت ٤٥ من المصابين بالألم الليفي العضلي حيث تم إعطاء بعضهم كريماً خاملاً خالياً من المادة الفعالة، والبعض الآخر كريم الكابساسـين لـدهان المنـاطق المؤلـة. وبعـد شـهر سـجل مسـتعملو الكابساسـين تحسـناً ملحوظـاً فقـل الإحسـاس بالألم.

الصدفية: في بعض الحالات تصبح البقـع الحمـراء القشرية للصدفية مثيرة للحكـة. وفي جامعـة ميتشـيجين، أجريت دراسة على ١٩٧ مـن المصـابين بالصـدفية المثيرة للـهرش، حيـث تم إعطـاء بعضـهم كـريم خامـل طبيـاً والبعض الآخر كريم الكابساسين لدهان بقع الجلد، وبعـد ٦ أسـابيع كـان هنـاك تحسـن ملحـوظ في هـؤلاء الـذين استعملوا الكابساسين.

القوبـاء: دهـان الكابساسـين مـن أكثـر العلاجـات الفعالـة في مـرض القوبـاء المصحوب بـألم مـزمن شـديد. ويصـيب القوبـاء البـالغين ويسـببه نفـس الفـيروس الـذي يسبب الجديري في الأطفـال. ويبقـى الفـيروس خـاملاً في الجسم حتى يظهر فيما بعد –لأسباب غـير معروفـة– في بعض الأشخاص على هيئة القوباء، مسبباً طفحاً جلدياً في أحد شطري الجسم ويتطور من نتوءات حمـراء إلى بثـرات إلى سيفلس (طفح) قشري مشابه للجديري.

ويختفي القوباء في الشخص السليم من تلقاء نفسه في غضون ٣ أسابيع، ولكن بعض الأشخاص -خصوصاً كبار السن أو المصابين بأمراض أخرى لاسيما داء هودجكين- تحدث لهم آلام مزمنة شديدة وهي حالة يسميها الأطباء Postherpeutic Neuralgia. والشكر يرجع إلى الكابساسين فلم يعد أحد يشتكي منها الآن.

اعتلال الأعصاب السكري: يسبب اعتلال الأعصاب السكري، وهو من المضاعفات الشائعة لمرض السكر، آلاماً في الذراعين واليدين والساقين والقدمين، وربما في أي مكان. وطالب الباحثون في العديد من المراكز الطبية في الولايات المتحدة مرضى اعتلال الأعصاب السكري باستعمال كريم خامل بلا مادة فعالة أو دهان الكابساسين لدهان الأماكن المصابة ٤ مرات في اليوم. وبعد ٨ أسابيع، سجلت مجموعة الكابساسين تحسناً ملحوظاً حيث قلت الآلام وتحسن نومهم وقدرتهم على المشي والعمل وشاركوا في الأنشطة الاستجمامية.

الصداع النصفي: يساعد الكابساسين على تخفيف آلام الصداع النصفي الذي يسبب آلاماً شديدة في أحد نصفي الرأس. وفي جامعة فلورنسا بإيطاليا، قام الباحثون بإجراء تجربة على ١٦ من المصابين بالصداع النصفي استعملوا أحد مستحضرات الكابساسين عن طريق الأنف في نفس الجهة الموجود بها الصداع، وذلك لمدة ٧ أيام. فكانت النتيجة أن ١١ من المشاركين (٦٩٪) قد شعروا بتحسن كامل.

وفي دراسة أخرى، قام المصابون بالصداع النصفي بتدليك مستحضر الكابساسين داخل الأنف وخارجها. وخلال ٥ أيام، سجل ٧٥٪ منهم آلاماً أقل مع القليل من الصداع. كما سجلوا أيضاً حرقاناً بالأنف وزكاماً، ولكن هذه المضاعفات اختفت خلال أسبوع.

الدفاع عن النفس: يدخل الكابساسين كمادة فعالة في كثير من البخاخات المستعملة للدفاع عن النفس، تسمى "بخاخات الفلفل"، وعندما توجه نحو عين المهاجم فإنها تسبب ألماً وفقداناً مؤقتاً للبصر يستمر حوالي ٣٠ دقيقة، ولكنه لا يسبب ضرراً دائماً للعين.

تحت التجربة

يمكن للفلفل الأحمر أن يخفض الكوليسترول في الدم، ويمنع حدوث أمراض القلب، وذلك طبقاً لما جاء في الأبحاث الأمريكية والهندية، وحيث إنه من المبكر جداً أن يوصى بالفلفل الأحمر لهذه الحالات، إلا أن هذا التابل المطبخي قد يلعب دوراً في صحة القلب يوماً ما.

توصيات الوصفة العلاجية

تبّل الطعام بالفلفل الأحمر حتى تجعله طيب المذاق، ولكن كن حريصاً؛ فكمية صغيرة منه قد تجعل فمك مشتعلاً. إذا شعرت بحرقان في فمك، فإن أفضل علاج هو اللبن. الكازين Casein (أحد البروتينات في اللبن) يسحب الكابساسين بعيداً عن حُلَيْمات التذوق.

لإعداد منقوع يساعد على الهضم أو يحمي من القرح ويعالجها، أضف ١/٤-١/٢ ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مغلي. واشربه بعد الأكل.

للاستعمال الخارجي لتخفيف الألم، امزج ١/٤-١/٢ ملعقة صغيرة في كوب من الزيت النباتي الدافئ، ودلك به المنطقة المصابة.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الفلفل الأحمر لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً، ابدأ بكمية قليلة، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر. وبالنسبة للبالغين فوق ٦٥ سنة، فتقل حساسية حليمات التذوق وأعصاب الجلد؛ لذلك فهم قد يحتاجون إلى المزيد من الفلفل الأحمر، أكثر من

البالغين الأصغر عمراً.

عامل الأمان

طحن الفلفل الأحمر قد يسبب حرقاناً لأطراف الأصابع، وتسمى هذه الحالة "يد هونان"، حيث إنها اكتشفت أولاً في رجل كان يقوم بتجهيز بعض الوصفات الصينية في مقاطعة هونان حيث كانت تتطلب طحن العديد من الفواكه اللُهبة. وأصيب الرجل بآلام حادة في يده ووضع في غرفة للعناية العاجلة.

لا يُغسل الفلفل الأحمر من اليد بسهولة (يزيله الخل أفضل). وحتى مع الغسل الجيد، فإن هذه العشب الحريف قد يبقى على الأصابع لساعات، محدثاً آلاماً حادة بالعين لو لمستها الأصابع الملوثة. يمكنك استعمال قفازات مطاطية عند معالجة الفلفل الأحمر.

أوضحت دراسة فرنسية أن الفلفل الأحمر يقوي المناعة ضد العدوى. وبعض التوابل المقاومة للبكتريا يمكن أن تنثر على الجرح للمساعدة على مقاومة البكتريا، ولكن لا تفعل ذلك مع الفلفل الأحمر؛ فهو يسبب حرقاناً فظيعاً.

لا يرتبط الفلفل الأحمر بإدرار البول منذ القرن ١٧، ولكن بعض الأبحاث تقترح أن سيقان وأوراق العشب -وليس الثمار المسحوقة المستعملة- تنشط انقباضات الرحم في الحيوانات. وعلى النساء الحوامل أو اللاتي يرغبن في الحمل أن يتشبثن بالمنتجات المصنوعة من الثمار المسحوقة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يندرج الفلفل الأحمر في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب آمنة الاستعمال. بالنسبة للبالغين -باستثناء المرضعات- فإن الفلفل الأحمر يعتبر آمن الاستعمال طالما كان ذلك بالجرعات الموصى بها بالضبط.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الفلفل الأحمر نبات استوائي معمر له ثمار متدلية لامعة. ينمو أفضل في المناطق الاستوائية أو شبه الاستوائية، ولكنه أيضاً ينمو في البيوت الزجاجية والنوافذ المواجهة للجنوب. وثمار النبات لها شكل الصندوق لذا يسمى النبات علمياً Capsiaum المشتق من الكلمة اللاتينية Capsa والتي تعني الصندوق.

في الولايات الجنوبية، يمكن زراعة البذور بعد زوال خطر الصقيع. وفي الشمال، تزرع البذور داخل البيوت في مسطحات، قبل ٨ أسابيع من تاريخ آخر صقيع، ثم تنقل الغرسة بعد ذلك. وافصل بين الشتلات بمسافة ١٢ بوصة.

يفضل الفلفل الأحمر التربة الرملية الخصبة جيدة الري، في الضوء المشمس، إلا أنه يمكنه أن يتحمل بعض الظلال. عند جني الثمار الناضجة، كن حريصاً ألا تكسر السيقان وإلا فسدت النبتة. لتجفيف الفلفل الأحمر، يمكنك تعليقه في مكان جاف دافئ، ويستمر التجفيف عدة أسابيع.

فلفل كاوة

مهدئ من جنوب المحيط الهادئ



العائلة: الفِلْفِلِيّات؛ تتضمن أيضاً الفلفل الأسود

يعرف أيضاً باسم: كافا كافا، أوا، تونجا

الأجزاء المستخدمة: الريزومات، الجذور

لقرون طويلة استعمل الناس في جنوب المحيط الهادي فلفل كاوة Kava بالطريقة التي يستعمل بها الأمريكان البيرة كعقار اجتماعي. ومنذ منتصف تسعينيات القرن ٢٠، أصبح فلفل كاوة شائع الاستعمال في الولايات المتحدة كعلاج للتوتر والقلق، وأثبت البحث أنه آمن وفعال.

التاريخ العلاجي

في جنوب المحيط الهادي، استعمل فلفل كاوة لعلاج الصداع، والبرد، والتهاب المفاصل، وكمهدئ ومثير للشهوة. كما استعمله سكان هاواي لعلاج الربو.

وفي القرن ١٨، تم تقديم فلفل الكاوة للمستكشف الإنجليزي الكابتن جيمس كوك وطاقمه أثناء رحلتهم إلى جزر جنوب المحيط الهادي (١٧٦٨-١٧٧١م)؛ حيث تمتعوا بمذاق العشب الحريف. كما لاحظوا أيضاً أن شاربي فلفل كاوة من المسنين الذين استهلكوا كميات كبيرة من العشب على مدار سنوات طويلة قد أصيبوا بشيء غريب؛ حيث غطت القشور جلودهم، وهذا من العلامات الرئيسية لما يسمى "اعتلال الجلد الناتج عن الكافا" (سيأتي المزيد عن ذلك فيما بعد).

وحوالي عام ١٩٩٠م، بدأ فلفل كاوة يجذب انتباه العشابين في أمريكا. وأوضحت الدراسات الأوروبية (في الغالب الألمانية) أن جذور فلفل كاوة في جرعات أصغر من تلك المستخدمة في جنوب المحيط الهادي لا تُحدث أو تُحدث قليلاً من الشعور بالفرح، ولكن بدلاً من ذلك فهي تعمل كمهدئ لطيف.

الاستعمالات العلاجية

المركبات النشطة الموجودة في فلفل كاوة تسمى الكافالاكتونات ولها تأثير مهدئ مثل جرعة صغيرة من الديازيبام Diazepam (الفاليوم Valium). ولكن على خلاف الدواء، فإن فلفل كاوة قلما يحدث التسكين، ولا يتسبب في حدوث الإدمان. وعلى أية حال، فإن فلفل كاوة مع الكحول أو المسكنات الأخرى قد يتسبب في

التسكين الشديد.

القلق والتوتر: أوضحت الكثير من الدراسات الحديثة (كلها تقريباً دراسات ألمانية) أن فلفل كاوة علاج فعال للتوتر والقلق. وهذا عرض وجيز لأبرز هذه الأبحاث.

- أعطى الباحثون الألمان ١٠٠ شخص من الذين يشتكون من التوتر العصبي والخوف من الأماكن العامة والخوف الاجتماعي علاجاً مموهاً خاملاً طبياً، أو ٣٠٠ مجم من مستخلص فلفل كاوة يومياً. وبعد ٨ أسابيع قلت أعراض القلق والكآبة بشكل محسوس في أولئك الذين أخذوا فلفل كاوة. واستمرت هذه المنافع لمدة ٦ شهور من الدراسة، وكانت الأعراض الجانبية معتدلة وبسيطة، وذُكرت من قِبَل ٥ فقط من الخمسين الذين أخذوا فلفل كاوة.
- وفي دراسة ألمانية أخرى، أخذ ٥٨ شخصاً من المصابين بالقلق إما أقراص خاملة خالية من المادة الفعالة وإما فلفل كاوة (١٠٠ مجم ٣ مرات يومياً) لمدة شهر واحد، فكانت النتيجة أنه في مجموعة فلفل كاوة هبطت أعراض القلق بعد أسبوع فقط من العلاج، واستمرت في الهبوط طول فترة الدراسة، ولم يبلّغ الذين أخذوا فلفل كاوة عن أي أعراض جانبية.
- وفي الكلية الطبية بفرجينيا، أعطى الباحثون جرعات يومية من كل من العلاج الخالي من المادة الفعالة أو فلفل كاوة (٢٤٠ مجم) إلى ٦٠ من البالغين الذين يشتكون من التوتر والقلق. وبعد ٤ أسابيع، لم يحدث أي تغير هام في أعراض القلق في أولئك الذين أخذوا العلاج الخالي من المادة الفعالة، بينما الذين أخذوا فلفل كاوة أبلغوا عن أعراض أقل من القلق والتوتر. والأكثر من ذلك، أنهم لم يواجهوا أي آثار جانبية.

وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال فلفل كاوة لعلاج التوتر والقلق. ويفضل استعمال فلفل كاوة لعدة شهور فقط. وإذا كنت تشعر أنك مازلت بحاجة إلى التداوي بالمهدئات بعد عدة أشهر، فعليك باستشارة الطبيب.

توصيات الوصفة العلاجية

يمكنك شراء مسحوق بذور فلفل كاوة، وخصوصاً من هاواي، ولكن معظم الأمريكان يشترون الكابسولات التجارية.

ابحث عن المستخلص القياسي الذي يحتوي على ٦٠-٧٥ مجم من الكافالاكتونات لكل كبسولة. والجرعة المستخدمة في معظم الدراسات هي ٣٠٠ مجم من المستخلص القياسي (تكافئ حوالي ٢٠٠ مجم من الكافالاكتونات)، وتؤخذ على جرعات مقسمة. اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ فلفل كاوة لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

في الجرعات الكبيرة جداً -أكبر من تلك الضرورية لعلاج القلق- فإن فلفل كاوة يسبب حالة من السكر مثل التي تحدث مع الكحول؛ حيث يحدث اضطراباً في التفكير والتوازن، مع التعثر والسقوط أثناء المشي، كما يحدث احتقاناً في العين.

ويؤدي تناول جرعات كبيرة من فلفل كاوة لفترات طويلة إلى إصابة الجلد بقشور، وتسمى هذه الحالة "اعتلال الجلد الناتج عن الكافا" Kava Dermopathy. وقلما يحدث عند استعمال الجرعات الموصى بها لعلاج

القلق. ولعلاج اعتلال الجلد هذا، يوصي الخبراء بالامتناع عن استعمال فلفل كاوة.

لا تأخذ فلفل كاوة في نفس الوقت مع الكحول، المهدئات الأخرى، المسكنات، أدوية العلاج النفسي بما فيها مضادات الاكتئاب؛ حيث إن فلفل كاوة يزيد من التأثير المسكن لهذه الأدوية.

يمكن لفلفل كاوة أن يسبب بعض التنميل حول الفم، ولكنه غير ضار، كما قد تحدث بعض تفاعلات الحساسية.

يجب على الحوامل أو المرضعات، وهؤلاء المصابين بحالات فقد التوازن مثل مرض الشلل الرعاش، وأولئك الذين يتناولون الأدوية ومضادات الاكتئاب، ألا يأخذوا فلفل كاوة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- وهؤلاء الذين لديهم المشاكل الصحية التي تم ذكرها، فإن فلفل كاوة يعتبر آمناً لهم إذا استعمل بالجرعات العادية الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. وإذا لاحظت أي أعراض جانبية غير عادية بعد أخذك فلفل كاوة، فتوقف عن استعمالها. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

فلفل كاوة يمت بصلة قرابة للفلفل الأسود؛ وهو بذلك شجرة معمرة، ذات أوراق قلبية الشكل، تنمو في كافة مناطق جنوب المحيط الهادي على ارتفاع ٥٠٠-١٠٠٠ قدم، وتفضل الأراضي الصخرية، والتعرض للشمس الساطعة. وتستطيع النباتات أن تتسلق لمسافة ٢٠ قدماً، إلا أن الجذور تحصد عادةً من الشجرة عندما يصل طولها إلى ٨ أقدام. وفي الولايات المتحدة لا يعتبر فلفل كاوة عشباً من أعشاب الحديقة.

فول الصويا

أقرته إدارة الغذاء والدواء لخفض الكوليسترول



العائلة: القَرْنيّات؛ تتضمن أيضاً البقوليات، البازلاء

يعرف أيضاً باسم: صويا

الأجزاء المستخدمة: الحبوب

يأتي فول الصويا Soybean في الترتيب الرابع للمنتجات الزراعية في الولايات المتحدة، ولا يسبقه إلا إنتاج الماشية ومنتجات الألبان والذرة. ومن المدهش أن ٧٠ مليون هكتار من الأراضي الزراعية في أمريكا مزروعة بفول الصويا، بغرض استعماله للماشية وللتصدير إلى أسيا. ويمثل فول الصويا الأمريكي حوالي نصف الإنتاج العالمي، ويدرّ حوالي ١٤,٦ بليون دولار من العائدات في السنة.

والشيء الذي لا يكاد يصدق أن فول الصويا ليس له مكان في الوجبات الأمريكية. ومع ذلك، فهذا يتغير ببطء بينما يتواصل البحث للكشف عن المزيد من فوائد فول الصويا المدهشة.

التاريخ العلاجي

كان فول الصويا يزرع في الصين في وقت مبكر حول سنة ١٢٠٠ ق.م. وكان فول الصويا يمثل المحصول الثاني في الأهمية بعد الأرز. وأمدّ فول الصويا الشعب الصيني بالبروتين بعد أن كان نباتياً بالدرجة الأولى. وأنتج الصينيون التوفو حوالي سنة ٢٠٠ ق.م.

وتبنى اليابانيون القدماء فول الصويا والتوفو. وأثناء القرن ١٨، دخل فول الصويا إلى أوروبا، ولكنه لم يصل إلى الولايات المتحدة حتى قدم به المهاجرون الصينيون في عام ١٨٨٠م. وسرعان ما أصبح فول الصويا محصولاً أمريكياً رئيسياً، وزرع أساساً لتغذية الماشية وللتصدير إلى أسيا. ولم ينتشر استعمال التوفو في أمريكا إلا بعد أن أصبحت الأغذية الصحية معروفة وذلك في أواخر ستينيات القرن ٢٠.

وأثناء تسعينيات القرن ٢٠، بدأ الرأي العام يتغير ولكن لم يزل التوفو وأغذية الصويا الأخرى غير مفضلة قومياً، إلا أن النكت قد انقطعت بشكل كبير لسببين: أولهما: أن أغذية الصويا، خاصة البروتينات النباتية المعتمدة على الصويا، قد أصبحت أكثر ألفة. وتضاف بروتينات الصويا الآن إلى عدد كبير من مواد التسوق.

والسبب الثاني، أن الدراسات أوضحت الآن أن التوفو وأغذية الصويا الأخرى لها العديد من الفوائد الصحية لدرجة أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA

قد سمحت بأن تشتمل منتجات الصويا على ادعاءات طبية تنشر في علاماتها التجارية. وحتى الشركات المنتجة للمكملات الغذائية قد عبأت مركبات الأيزوفلوفونات - المنشطة للصحة الموجودة في الفول- مع الأقراص والكبسولات المعروفة جيداً.

الاستعمالات العلاجية

المواد الرئيسية الموجودة في الأيزوفلافونات هي: Genistein، Daidzein. ويوضح الجدول التالي كيف ترتب الأنواع المختلفة لأغذية الصويا حسب محتوياتها من الأيزوفلوفونات (ومن المصادفة أن صلصة الصويا ليست مصدراً من مصادر الأيزوفلوفونات).

منتج الصويا	النسبة	الأيزوفلافونات
فول الصويا الخام	١/٢ كوب (٣٤ جم)	١٧٦
فول الصويا المحمص	١/٢ كوب (٣٠ جم)	١٦٧
تيمب Tempeh	٤ أوقيات (١٩ جم)	٦١
بروتين الصويا	أوقية واحدة (٢٦ جم)	٥٧
دقيق الصويا	١/٤ كوب (٨ جم)	٤٤
توفو	٤ أوقيات (١٨ جم)	٣٨
بروتين الصويا المركب	١/٤ كوب (١٨ جم)	٢٨
حليب الصويا	٨ أوقيات (١٠ جم)	٣٠

الصويا ومنتجاتها لها فوائد طبية عظيمة، وهذا عرض لما توصل إليه البحث حتى الآن:

ارتفاع الكوليسترول: أوضحت الكثير من الدراسات أن الصويا يساعد على خفض الكوليسترول. وفي جامعة Wake Forest أجريت دراسة على ١٥٦ رجلاً وامرأة، مصابين بارتفاع الكوليسترول ووضعهم الباحثون على نظام غذائي يشتمل على القليل من الدهون. كما أوصت به رابطة أمراض القلب الأمريكية، بالإضافة إلى ذلك فقد تم إعطاء المشاركين واحداً من خمسة من المشروبات التكميلية: مشروب خامل طبياً وأربعة مشروبات تحتوي على كميات مختلفة من الأيزوفلافونات الموجودة في الصويا. وبعد ٩ أسابيع، كانت النتيجة كالآتي: لم يحدث أي تحسن في مستوى الكوليسترول في هؤلاء الذين استعملوا المشروبات الخاملة طبياً، بينما كان هناك تحسن في المجموعة الأخرى حيث انخفضت نسبة الكوليسترول وكان الانخفاض الأكبر في المجموعة التي تحتوي على كمية أكبر من الأيزوفلافونات.

وقام الباحثون في مركز Veterans Affairs الطبي بمدينة ليكسنجتون بولاية كينتوكي بتحليل ٣٨ دراسة أخرى على تأثير بروتينات الصويا على الكوليسترول. وتوصل الباحثون إلى أن الصويا يخفض نسبة الكوليسترول بشكل واضح. فالأشخاص الذين تناولوا ٤٧ جم (١,٧ أونصة) من بروتين الصويا في اليوم، قابله انخفاض في الكوليسترول بنسبة ٢٣ مجم لكل ديسيلتر من الدم. واستنتج الباحثون أن استبدال البروتين الحيواني ببروتين الصويا يقلل نسبة الكوليسترول بشكل كبير.

وحيث إن كل الأبحاث تبين أن بروتينات الصويا تساعد على تقليل الكوليسترول، فإن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA قررت عام ١٩٩٩م أن الأطعمة التي تحتوي على الأقل على ٦,٢٥ جم من بروتين الصويا في كل حصة من الطعام يمكن أن تعلن في علاماتها التجارية أنها تقلل الكوليسترول وتحمي من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال أطعمة الصويا لعلاج ارتفاع الكوليسترول.

الْهَبْو: يصف الأطباء العلاج الهرموني التعويضي الغني بالإستروجين لعلاج الهبو التي تحدث للنساء عند سن اليأس. ولكن هذا العلاج يزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي، وهو واحد من أشهر الأسباب التي تجعل قلة من النساء فقط يستعملنه.

والأيزوفلافونات الموجودة في الصويا عبارة عن إستروجينات نباتية، وهي تشبه الإستروجين في الإنسان إلا أنها أضعف منه كيميائياً. والإستروجينات النباتية في الصويا فعالة لدرجة أنها تقي وتعالج السخونة، ولكنها ليست فعالة لتنشط نمو سرطان الثدي. وفي الحقيقة أن الدلائل تشير إلى أن أغذية الصويا تعمل على منع الإصابة بسرطان الثدي (انظر فيما بعد).

أعطى الباحثون الإيطاليون ١٠٤ من السيدات بعد سن اليأس ويشتكين من السخونة إما أقراص خاملة وإما ٧٦ مجم من أيزوفلافونات الصويا كل يوم. وبعد شهر تحسنت السخونة في النساء اللاتي تناولن الصويا.

سرطان الثدي: أوضحت دراسات كثيرة أنه بالمقارنة بالأمريكيات، فإن النساء الأسيويات معرضات بدرجة أقل لخطر الإصابة بسرطان الثدي. ويعتقد العلماء أن السبب في ذلك أن النساء الأسيويات يأكلن وجبات تحتوي على نسبة أقل من الدهون، على عكس النساء الأمريكيات. وحالياً يُرجع الكثير من العلماء المعدل المنخفض لسرطان الثدي إلى كل من الدهون الأقل وفول الصويا الأكثر.

وينشط هرمون الإستروجين في الإنسان نمو سرطانات الثدي. وتتحد الإستروجينات النباتية في الصويا مع مستقبلات الإستروجين على خلايا الثدي وبالتالي تعوق الإستروجين الموجود بالجسم وتمنع تأثيره المنشط للأورام. وأوضحت الدراسات المعملية أن الخلايا السرطانية في الثدي التي تعرضت لأيزوفلافونات الصويا قد انخفض معدل نموها بنسبة ٣٠٪.

أجرى الباحثون الاستراليون دراسة على ١٤٤ امرأة اكتشفت إصابتهن حديثاً بسرطان الثدي، و ١٤٤ امرأة أخرى غير مصابات بالسرطان. وبعد اعتبار عوامل الخطر الأخرى (مثل التاريخ العائلي) توصل الباحثون إلى أن النساء الخاليات من السرطان استهلكن كميات كبيرة من أيزوفلافونات الصويا، أكثر من النساء المصابات بسرطان الثدي.

هشاشة العظام: يستعمل العلاج التعويضي بالإستروجين في منع حدوث هشاشة العظام في النساء بعد سن اليأس. وأوضحت إحدى الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن بروتين الصويا يزيد من كثافة العظام، وحديثاً وضحت الدراسات في الإنسان نفس النتائج.

وقام الباحثون في جامعة إيلينويس بإعطاء مجموعات من السيدات بعد سن اليأس ٤٠ جم من البروتين في اليوم. في إحدى المجموعات كان البروتين من مصادر أخرى غير الصويا (اللحوم ومنتجات الألبان)، وفي مجموعة أخرى احتوى البروتين على كمية متوسطة من أيزوفلافونات الصويا، وفي المجموعة الثالثة احتوى البروتين على كمية كبيرة من أيزوفلافونات الصويا. وبعد ٦ شهور، تعرضت النساء اللاتي استعملن البروتين –الذي لا يحتوي على الصويا– إلى تآكل العظام، بينما النساء اللاتي استعملن الكمية الأكبر من أيزوفلافونات الصويا أظهرن زيادة ملحوظة في كثافة العظام.

تحت التجربة

هناك بعض الدلائل الأولية تشير إلى أن أغذية الصويا تساعد على منع الإصابة بسرطان القولون والبروستاتا.

توصيات الوصفة العلاجية

إذا كنت تحصل على احتياجك من الصويا من الأغذية، فإن معظم الخبراء يوصون بتناول حوالي ٥ أونصات من التوفو (حوالي ١,٥ في الحصة) تحتوي على حوالي ٥٠-٧٠ جم من بروتين الصويا كل أسبوع. إذا كنت تعاني من أي حالة يمكن للصويا أن يحميك منها، فتناول منه كميات كبيرة. أيزوفلافونات الصويا متاحة أيضاً كمكملات غذائية. اتبع التعليمات المرفقة.

فول الصويا من المحاصيل الزراعية الأساسية في الولايات المتحدة؛ لذلك فإن منظمات الصويا التجارية تحملت التكاليف لتمويل الدراسات التي توضح منافع الصويا. وهذه النتائج لم تنطبق على البقوليات الأخرى ولكن طبقاً للبحث الذي تجريه إدارة الزراعة بالولايات المتحدة، فإن كل البقول التي تؤكل تحتوي على الأيزوفلافونات.

يوضح الجدول التالي كيف تقارن أنواع البقوليات المختلفة من حيث احتوائها على الأيزوفلافونات (جزء لكل مليون).

البقوليات	الجينستين جزء لكل مليون	الدادزاين جزء لكل مليون	الكلي جزء لكل مليون
فول الصويا	٢٤	٣٨	٦٣
الفول الأسود	٤٥	-	٤٥
فول بينتو	٢٢	٢٣	٤٥
فول ليما	٤٠	-	٤٠
فول كلوي	٢٩	٣	٣١
العدس الأحمر	٢٥	٥	٣٠
فول باقلي	٣٠	٥	٣٥
فول الشمال العظيم	١٧	٧	٢٤
بازلاء سوداء العين	٢٣	-	٢٣
فول مونج	٢٣	-	٢٣

عامل الأمان

يُعتبر فول الصويا آمناً لمعظم الناس، ولكن قد تحدث بعض الحساسية، فإذا شعرت بأي أعراض غير طبيعية بعد تناولك لأغذية الصويا، فعليك أن تنحيها جانباً وتنظر ماذا يحدث. فإذا تحسنت الأعراض، فهذا يعني أنها حساسية. في هذه الحالة، تحدث مع طبيبك عن كيفية الاستفادة من فول الصويا دون تناول أغذية الصويا أو مكملات الصويا.

معلومات عن النمو

فول الصويا نبات حولي، يصل ارتفاعه من ١-١٥ قدماً، تغطى سيقانه وأوراقه وقرنات الحبوب بشعر ناعم يعطي النبات مظهراً وملمساً أزغب.

تحتوي القرنات على حوالي ٤ بذور (حبوب). وفول الصويا ليس عشباً بستانياً، ولكن إذا زرعت البازلاء، فيمكنك أن تزرع فول الصويا. ويمكن أن تحمص الحبوب وتؤكل.

القراص

أخبار سارة لمرضى تضخم البروستاتا



العائلة: القُرّاصيّات؛ تتضمن أيضاً القراصيات الأخرى

يعرف أيضاً باسم: القراص المحرق، القراص الشائع، القراص الكبير

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الجذوع، الجذور

يتفق الجميع على أن لسعة القراص Nettle تؤلم، غير أن الخلاف قائم حول استعمالات العشب العلاجية. أحد العشابين المعاصرين يصف القراص بأنه واحد من أكثر النباتات التي نستعملها، بينما علماء كثيرون يؤكدون أن العشب ليس له تأثير علاجي عندما يؤخذ بالفم.

والقراص ليس عشباً سحرياً، ولكن تأثيره المدر للبول قد ينفع في عدد من الحالات. ووفقاً لأحد الأبحاث الحديثة، فإن القراص له تأثير فعال في علاج تضخم البروستاتا الحميد.

التاريخ العلاجي

يعود دور القراص في الشفاء إلى عصور قديمة. ففي القرن ٣ قبل الميلاد، وصف معاصرو أبقراط اليونانيون شراب القراص خارجياً لعلاج عضة الثعابين، ولسعات العقارب، وداخلياً كمضاد للسموم النباتية مثل الشوكران والبنج (القراص ليس مضاداً لهذه السموم).

وكان الجنود الرومان، عندما تشتد برودة الجو، يضربون أنفسهم بأغصان القراص لأن ذلك يلهب جلودهم فيمنحهم الدفء. وهذه الطريقة، التي تسمى التقريص، تطورت إلى علاج لتيبس المفاصل الناتج عن التهابها، ولاتزال تستعمل حتى اليوم.

ووصف العشابون الأوروبيون الأوائل شاي القراص لمقاومة السعال والسل الرئوي. وأوصوا بتدخين العشب لمعالجة الربو. وهو أمر يعد غريباً الآن. كما وصفوا أيضاً القراص لعلاج الاسقربوط ووقف النزيف خصوصاً نزيف الأنف.

وعلى نفس المنوال، نال شراب القراص شهرة كبيرة كمنشط لنمو الشعر. واستمر يدخل في تركيب العقاقير المقوية للشعر حتى القرن ١٩.

وفي القرن ١٧، أقر العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر بكل وصفات القراص التي سبقته. كما أنه أضاف أيضاً: "مغلي الأوراق مع النبيذ له تأثير فريد في إدرار الطمث عند النساء".

وبين سكان أمريكا الأصليين، اعتقدت النساء أن

شرب شاي القراص أثناء الحمل يقوي الجنين ويسهل الولادة. كما استعملن العشب أيضاً لوقف نزيف الرحم بعد الولادة، وهو ما تبناه بعد ذلك المستوطنون الأوائل. وأخذت الأمهات المرضعات القراص لزيادة إفراز اللبن.

وفي القرن ١٩، أوصى الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) بالقراص أساساً كمدر للبول في علاج أمراض المثانة والكلى. ووصف كتاب الانتقائيين King's American Dispensatory عام ١٨٩٨م العشب لوقف النزيف، علاج الإسهال في الأطفال، البواسير، الإكزيما.

وتبنى العشابون المعاصرون كثيراً من استعمالات القراص التقليدية مثل استعماله كمدر للبول. ووفقاً لأحد الأبحاث الحديثة، فإن كثيراً من العشابين يصفون القراص أيضاً لعلاج التهاب المفاصل وتضخم البروستاتا الحميد.

الاستعمالات العلاجية

أكد الطب الحديث ما زعمه الانتقائيون أن القراص له تأثير مدر للبول. وأثبتت الأبحاث أيضاً أن العشب قد يساعد على علاج التهاب المفاصل وتضخم البروستاتا الحميد.

عدوى المجاري البولية: يمكن للقراص، كمدر للبول، أن يخلص المثانة من البكتريا التي تسبب عدوى المجاري البولية. وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) بمستحضرات أوراق القراص لمنع عدوى المجاري البولية وتكون حصوات الكلى.

ارتفاع ضغط الدم: تستعمل مدرات البول غالباً لعلاج ضغط الدم المرتفع. وفي الولايات المتحدة يصف الأطباء مدرات البول الصيدلانية. وفي ألمانيا –حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة– قد يصف الأطباء القراص.

وأشار طبيب الأعشاب الألماني رودولف فريتز فايس إلى أن: "شراب القراص مفيد تماماً لإدرار للبول؛ فهو يتميز عن العقاقير الأخرى المدرة للبول (مثل الثيازيدات Thiazides) بأنه آمن ويمكن تحمله".

وارتفاع ضغط الدم مرض خطير، يتطلب العناية الطبية المتخصصة، فإذا أردت أن تضيف القراص إلى خطتك العلاجية الشاملة، يجب أن يتم ذلك تحت الإشراف الطبي.

هبوط القلب الاحتقاني: يصف الأطباء غالباً مدرات البول لتخفيف احتباس السوائل الذي يصاحب هبوط القلب الاحتقاني. وهذه الحالة تتطلب العناية المتخصصة. فإذا أردت أن تضيف القراص إلى خطتك العلاجية الشاملة، يجب أن يتم ذلك تحت الإشراف الطبي.

متلازمة ما قبل الحيض: تساعد الأدوية المدرة للبول على تخفيف الإحساس بالانتفاخ الناتج عن احتباس السوائل في الجسم. ويمكن للنساء اللاتي يشتكين من هذه الحالة أن يأخذن القراص في الأيام التي تسبق الحيض.

تضخم البروستاتا الحميد: تصيب هذه الحالة الرجال في منتصف العمر، فيشكون من قلة إخراج البول، صعوبة في بداية ونهاية التبول، الاستيقاظ ليلاً للتبول.

والعلاج التقليدي الذي يصفه الأطباء لهذه الحالة هو مدرات البول. وفي عام ١٩٥٠م، حاول باحث ألماني تجربة جذور القراص، وحقق بعض النجاح؛ فزاد حجم البول وقلت مرات الاستيقاظ بالليل. ومعظم الدراسات التي أجريت على القراص لعلاج تضخم البروستاتا كانت في أواخر السبعينيات.

ويعمل القراص عن طريق تثبيط الإنزيم 5-alpha-reductase، وهو إنزيم يلعب الدور الرئيسي في النمو

الزائد لأنسجة البروستاتا الذي يميز هذا المرض.

وأثبتت الدراسات الحالية أن جذور القراص تكون أكثر فعالية إذا استعملت مع مستخلص لحاء شجرة الخوخ الأفريقية. وهذا العلاج لم تجرَ عليه الأبحاث الكافية كما أجريت على عشب آخر (انظر "البَلْمِيْط المنشاري")، ولكن يبدو أن القراص سيكون له دور في المستقبل كعلاج لتضخم البروستاتا الحميد. وأقرت اللجنة E مستحضرات جذور القراص لعلاج تضخم البروستاتا البسيط والمتوسط.

حمى القش: في بورتلاند في ولاية أوريجون، أجريت دراسة في National College of Naturopathic Medicine، ووجدت الدراسة أن تعاطي ٣٠٠ مجم من كبسولات القراص الجافة المجمدة يساعد على تخفيف أعراض حمى القش.

التهاب المفاصل: قام الباحثون في جامعة فرانكفورت بألمانيا بتقييم آلام ٤٠ شخصاً من المصابين بأشكال مختلفة من التهاب المفاصل، مثل الالتهاب العظمي المفصلي، الالتهاب المفصلي الروماتيدي، النقرس، ثم قاموا بإعطاء ٢٠ من المتطوعين جرعة قياسية من الديكلوفيناك (الفولتارين، ٢٠٠ مجم يومياً)، وهو أحد العقاقير الموصوفة لعلاج التهاب المفاصل. وأخذ باقي المتطوعين مجرد ٥٠ مجم من الدواء بالإضافة إلى أونصتين من أوراق القراص المغلية (يزيل الطهي شعيرات القراص ولسعها، وتصبح الأوراق كالخضراوات مثل السبانخ). وبعد أسبوعين سجلت كلتا المجموعتين (مجموعة الدواء فقط، ومجموعة القراص مع الدواء) تحسناً في زوال الألم بنسبة ٧٠٪.

والديكلوفيناك من الأدوية اللاستيرويدية المضادة للالتهابات، وهذه الأدوية من المعروف أنها تسبب اضطرابات بالبطن ونزيفاً من القناة الهضمية، والتي يمكن أن تشكل خطورة كبيرة. واستعمال الديكلوفيناك مع القراص له تأثير مماثل في تخفيف الألم مع تقليل جرعة الأدوية المضادة للالتهاب، وبالتالي قلة التعرض لآثارها الجانبية.

وهناك صنف آخر من الأدوية المستعملة لعلاج التهاب المفاصل يسمى مثبطات إنزيم COX-2، وهذه الأدوية فعالة مثل الأدوية المضادة للالتهابات اللاستيرويدية إلا أن لها آثاراً جانبية أخف على القناة الهضمية. وحتى الآن ليست هناك أبحاث على استعمال القراص مع مثبطات COX-2. وقد يبدو من المعقول أن نفترض أن العشب قد يزيد من فعالية هذه الأدوية الجديدة ويقلل من أعراضها الجانبية.

الاسقربوط: القراص مصدر غني بفيتامين "ج"، وهذا يؤيد دور العشب التقليدي في علاج الاسقربوط الذي يحدث نتيجة نقص فيتامين "ج".

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد منقوع مستساغ الطعم ومدر للبول، تنقع ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي، ويترك ١٠ دقائق، ثم يصفى بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة منزلية، خذ ربع إلى ملعقة صغيرة، حتى مرتين يومياً.

لعلاج حمى القش، ابحث عن كبسولات القراص الجافة المجمدة في متاجر الأغذية الصحية. إذا لم تجدها، فجرب المنقوع أو الصبغة.

لعلاج التهاب المفاصل، قم بجمع القراص (بعد ارتداء القفاز والملابس الواقية) ثم عرض الأوراق للبخار حتى تذوي. إذا لم تستطع الحصول على أوراق القراص، فجرب المنقوع أو الصبغة.

لعلاج تضخم البروستاتا، اشترِ مستحضر الجذور، واتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ القراص لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

أمان العشب تحدده إبرته (زباني)، فالعشب مغطى بشعيرات تعطيه المظهر الناعم الأزغب. وهذه الشعيرات مجوفة تنتهي بأكياس تحتوي على مواد مهيجة خصوصاً الهستامين. ولس النبات يؤدي إلى انحناء هذه الشعيرات وفرز هذه المواد إلى الجلد، فتسبب ألماً قد يستمر لمدة ١٢ ساعة أو أكثر.

ويمتلئ طب الأعشاب الشعبي بكثير من العلاجات للسعة القراص. فبعض الطرق القديمة توصي بحك المكان المصاب بعصير القراص. والتدليك ببعض الأعشاب الأخرى، خصوصاً النعناع والنباتات الأخرى في عائلة النعناع، مثل حصى البان، أثبت أنه يفيد. وهذا قد يكون صحيحاً حيث إن المنثول Menthol الموجود في النعناع له بعض التأثير المخدر.

وأكثر العلاجات شهرة للسعة القراص هو الحماض. والعلاجات الأخرى غير العشبية تشمل غسل الجلد المصاب بالماء والصابون واستعمال كريم الهيدروكورتيزون Hydrocortisone الموضعي (مثل Cort-Acid)، وتناول مضادات الهستامين عن طريق الفم.

تقلل مدرات البول البوتاسيوم في الجسم، وهو من المواد الغذائية الأساسية. إذا كنت تتناول القراص بصورة متكررة، يجب أن تأكل الأغذية الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والخضراوات الطازجة.

تحبذ بعض برامج التخسيس استعمال مدرات البول للتخلص من الماء الزائد، ولكن ينصح الخبراء بعدم استعمالها، فكل رطل يفقد سوف تعيده تقريباً هذه الطريقة. ومفتاح السيطرة على الوزن، تناول الوجبات قليلة الدهون الغنية بالألياف والمواظبة على التمارين الرياضية المعتدلة.

ثبت أن القراص ينشط انقباضات الرحم في الأرانب. لهذا السبب، وبسبب تأثيره المدر للبول، يجب على السيدات الحوامل ألا يستعملن العشب داخلياً. كما يجب على المرضعات أيضاً أن يتجنبن مدرات البول.

تعليمات الاستخدام الصحيح

تصنف إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA القراص كعشب غير محدد الأمان. بالنسبة للبالغين –باستثناء الحوامل أو المرضعات والذين يتعاطون مدرات البول الأخرى– فإن القراص يعتبر آمناً لهم عندما يستعمل بالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض –التي من أجلها استعملت العشب– بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

القراص واحد من ٥٠٠ نوع من أنواع القراصيات Urtica، والاسم مشتق من الكلمة اللاتينية Uro ومعناها "يحرق". وهو بالفعل يحرق. ويقال إن بعض الأنواع التي تنمو في جاوة تسبب حرقاً قد يستمر لمدة سنة. ولحسن الحظ أنها لا تنمو في أمريكا الشمالية.

وساق القراص منتصبة تنمو من الريزومات الزاحفة تحت الأرض. والقراص له أوراق متقابلة ومسننة وقلبية

الشكل لونها أخضر داكن. والعشب منفصل الجنس، بمعنى أن الذكور والإناث تنمو في نباتات مستقلة. إذا كنت تجمع القراص، فعليك بارتداء قفاز غليظ وقميص طويل الأكمام وبنطلون طويل حتى تتجنب شعيرات العشب والمواد المهيجة التي يفرزها.

ينمو القراص جيداً من البذور والجذور تقريباً في أي نوع من التربة. وخذ الجذور في الخريف بعد ذبول الأوراق.

اجمع الأوراق (مرتدياً القفاز والملابس الواقية) قبل إزهار النبات في أواخر الربيع أو أوائل الصيف. يمكنك أن تغلي أو تبخر الأوراق الصغيرة مثل السبانخ وتأكلها مثل الخضراوات. والغلي والتجفيف يقضي على إبر (زباني) النبات. والبراعم الغضة الطازجة لا تلسع، ويمكن أن تستعمل في عمل السلطات.

للقراص شهرة واسعة في زيادة محتوى الزيوت العطرية لحشيشة الملائكة، البردقوش، عطر النعناع، النعناع الفلفلي، المريمية، الناردين، الأعشاب العطرية الأخرى. كما أنه مشهور أيضاً بإسراع التحلل في الأسمدة.

القرفة

له قوة آسرة



العائلة: الغاريّات؛ تتضمن أيضاً الغار، الأفوكادو، جوزة الطيب، الساسفراس

يعرف أيضاً باسم: القرفة الصينية، قرفة سيلان، قرفة سايغونية

الأجزاء المستخدمة: اللحاء الداخلي

ننشره على الخبز المحمص، ونضيفه للكعك، ونقلبه مع عصير التفاح الساخن، ونجده في الحلوى. ولكن القرفة Cinnamon، إلى جانب كونها حلوى، هي علاج أيضاً. تعد القرفة أحد أقدم العلاجات في العالم والتي أثبت العلم الحديث أثرها في منع عسر الهضم والعدوى.

التاريخ العلاجي

تنمو القرفة أساساً في جنوب أسيا. ذكرت كتب الأعشاب الصينية هذا العشب العطري منذ عام ٢٧٠٠ ق.م كعلاج للحمى، والإسهال، ومشاكل الحيض. كما استخدمه المعالجون الأيورفيديون الهنود بصورة مماثلة.

عندما قدم المسافرون القدماء القرفة إلى المصريين تحمسوا لإضافتها إلى خلطات التحنيط الخاصة بهم حتى إن احتياج المصريين للقرفة والتوابل الأسيوية الأخرى قد لعب دوراً كبيراً في حركة التجارة القديمة.

تبنى الإغريق والرومان القرفة كتابل وعطر وعلاج لعسر الهضم. حدث توقف فعلي في التجارة مع أسيا بعد سقوط روما، ولكن بطريقة ما استطاعت القرفة أن تجد طريقها إلى أوروبا. في القرن ١٢، أوصت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) باستخدامها كتابل عام لالتهاب الجيوب الأنفية، وكعلاج للبرد، والأنفلونزا، والسرطان، والتسوس الداخلي، والنحافة.

بحلول القرن ١٧، اعتبر الأوروبيون القرفة تابلاً مطبخياً في الأساس. واستخدموها للتغطية على مرارة الأعشاب العلاجية الأخرى فقط.

ولكن مع مرور الوقت، بدأت القرفة استعادة سمعتها السابقة كعلاج. قام الأطباء الانتقائيون الأمريكيون في القرن ١٩ (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) بوصف القرفة لعلاج تقلصات المعدة، والانتفاخ، والغثيان، والقيء، والإسهال، ومغص الأطفال، كما أجازها المرجع الطبي للانتقائيين King's American Dispensatory لعلاج مشاكل الرحم (الأثر المباشر للقرفة على عضلات

الرحم يؤدي إلى انقباضها مما يوقف النزيف). بالنسبة لما بعد الوضع ولحالات نزيف الرحم الأخرى، تعتبر القرفة أحد أسرع وأكفأ الأدوية.

يوصي العشابون المعاصرون باستخدام القرفة لعلاج الغثيان، والقيء، والإسهال، وسوء الهضم، وكمحسن لطعم مستحضرات الأعشاب العلاجية ذات المذاق اللاذع. وهم لا يتفقون على أثره على الرحم، فالبعض يقول إنه يزيد الانقباض بينما يقول البعض الآخر إنه يرخي الرحم.

الاستخدامات العلاجية

بالطبع، للقرفة طعم جميل، ولكن لها فوائد أخرى للجسم أيضاً.

العدوى: تعد القرفة من مكونات معاجين الأسنان وسلاكات الأسنان لأكثر من مجرد كونها ذات نكهة جميلة. فهي مطهر قوي يقتل العديد من البكتريا والفيروسات والطفيليات التي تسبب التسوس والأمراض. جرب استخدام بعض منها في تدليك الجروح والخدوش بعد غسلها جيداً.

إنه من الأفضل أن تكون مناديل التواليت مشربة بالقرفة. أظهرت دراسة ألمانية أن مناديل التواليت المشربة بالقرفة تثبط تماماً معظم البكتريا المسببة لعدوى الجهاز البولي (إيشيرشيا كولاي) والفطر المسئول عن الالتهابات الفطرية للمهبل (الكانديدا البيضاء).

الألم: يوجد سبب آخر لنشر حفْنة من القرفة على الجروح والخدوش، ألا وهو احتواؤها على إيجونول Eugenol، وهو زيت مخدر طبيعي قد يساعد في إزالة الألم في حالة الحوادث المنزلية.

متاعب الهضم: تساعد القرفة الجسم على هضم الفطائر والكعك والمثلجات والأغذية عالية الدهون إلى جانب إكساب الطعم مذاقاً جيداً. ذكرت دراسة في المجلة البريطانية Nature أن القرفة تساعد في تكسير الدهون في الجهاز الهضمي، قد يكون ذلك عن طريق تنشيط إنزيم هاضم معين (التربسين Trypsin).

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال القرفة لعلاج سوء الهضم، اضطراب المعدة، الانتفاخ، الغازات.

تحت التجربة

كتب الباحثون اليابانيون أن القرفة قد تساعد في علاج ارتفاع ضغط الدم. إذا كان ضغط دمك مرتفعاً، فلن يضيرك الزيادة من استخدامها.

خرافات دوائية

على الرغم من أن بعض العشابين المعاصرين يرون أن القرفة تساعد على تهدئة الرحم وينتصرون لهذا الرأي إلا أن معظم الدلائل التاريخية توحي بالعكس. لهذا السبب، يجب على الحوامل تحديد استخدامهن للقرفة في حدود الكميات الخاصة بالطهي.

توصيات الوصفة العلاجية

لعمل منقوع دافئ وحلو من القرفة، ضع نصف إلى ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من أوراق العشب لكل كوب من الماء المغلي، وانقعه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، ثم صفه. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

لا تعطِ منقوع القرفة للأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

لعلاج الجروح والخدوش البسيطة، اغسل مكان الإصابة جيداً، ثم انثر عليه بعض مسحوق القرفة.

عامل الأمان

الكميات الخاصة بالطهي من مسحوق القرفة غير سامة، ولكنها قد تسبب الحساسية.

أما زيت القرفة فموضوع آخر. قد يُحْدث زيت القرفة، إذا وضع على الجلد، حمرة والتهاباً. وعند استخدامه داخلياً قد يحدث غثياناً وقيئاً، وقد يسبب تلفاً في الكلى. لذلك، لا تبلع زيت القرفة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA القرفة ضمن قائمة الأعشاب التي تعد آمنة بشكل عام. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- يعد العشب آمناً في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

لا تُزرع القرفة في الولايات المتحدة. ويأتي معظمها من أسيا وغرب الهند. تصل أشجار القرفة إلى ٣٠ قدماً. يقشر جامعو القرفة اللحاء العطري من الفروع الصغيرة التي لا يزيد سنها عن ٣ سنوات.

القرنفل

يحبه أطباء الأسنان



العائلة: الشمعيَّات؛ تتضمن أيضاً الحمبلاس، البلقاء المتعاقبة، الأوكالبتوس

يعرف أيضاً باسم:

الأجزاء المستخدمة: براعم الأزهار

ادخل أي متجر توابل، وخذ نفساً عميقاً، وتمتع بالعبق الدافئ الغني الذي يملأ الهواء. غالباً سيكون الجزء الأكبر من العبق للقرنفل Clove أحد أكثر الأعشاب العلاجية عطراً في العالم.

ادخل عيادة الأسنان، مع أن الروائح مختلفة، ولكن احتمال أن تجد القرنفل على الرف وارد جداً، فالقرنفل مخدر للأسنان كذلك؛ بل أكثر من ذلك أيضاً.

التاريخ العلاجي

يعتبر القرنفل برعماً لشجرة أسيوية عطرية دائمة الخضرة. خلال فترة حكم الإمبراطور الصيني هان (٢٠٧ ق.م-٢٢٠م) كان يطلب من الذين يحدثونه أن يضعوا القرنفل في أفواههم لتغطية أي رائحة سيئة في الفم.

استخدم الأطباء التقليديون الصينيون القرنفل منذ زمن بعيد لعلاج سوء الهضم، والإسهال، والفتاق، والقوباء الحلقية ولعلاج عدوى أقدام الرياضيين، وحالات العدوى الفطرية الأخرى. كما وصفه المعالجون الأيورفيديون الهنود التقليديون منذ العصور القديمة لعلاج أمراض الجهازين التنفسي والهضمي.

وصل القرنفل إلى أوروبا لأول مرة في القرن الرابع الميلادي كـ"كماليات عليها طلب كبير". في العصور الوسطى، وصفته هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) كعشب نادر داخل خليطها لعلاج النقرس.

ساعد الطلب على القرنفل والتوابل الأسيوية الأخرى على بدء عصر الاستكشافات. فقد عاد أسطول "ماجلان" الصغير إلى أسبانيا محملاً ببعض القرنفل في عام ١٥١٢م بعد أن أتم المستكشفون رحلتهم حول العالم.

بعد أن أصبح العشب متوفراً في أوروبا صار له دور بارز في علاج سوء الهضم، والانتفاخ، والغثيان، والقيء، والإسهال. كما استخدم أيضاً لعلاج السعال، والعقم، والديدان، والجروح، والثآليل، وآلام الأسنان.

أوصى الأطباء الانتقائيون الأمريكيون في القرن ١٩ (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم)، باستخدام القرنفل لعلاج

مشاكل الهضم ولتحسين مذاق المستحضرات العشبية ذات المذاق اللاذع. كما كانوا أول من استخرج زيت القرنفل من براعم العشب. وكما يفعل أطباء اليوم، فقد استخدموه موضعياً على اللثة لإزالة آلام الأسنان.

يوصي العشابون المعاصرون بالقرنفل لعلاج شكاوى الهضم وبزيته لآلام الأسنان.

الاستخدامات العلاجية

زيت القرنفل يحتوي على ٦٠-٩٠٪ إيوجينول، والذي يعد مصدر الإمكانات التخديرية والمطهرة للعشب.

ألم الأسنان، وسلوك الفم: يستخدم أطباء الأسنان زيت القرنفل كمخدر للأسنان وكمطهر للقنوات الجذرية. ويوجد زيت القرنفل ضمن العديد من أدوية علاج آلام الأسنان وفي مخدرات الأسنان، إلى جانب ذلك، فالعديد من منتجات الأسنان تحتوي على القرنفل مثل خلطات الحشو المؤقت.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال زيت القرنفل كمخدر للأسنان. رغم ذلك، يجب أن تضع في ذهنك أن آلام الأسنان تحتاج إلى علاج متخصص. قد يؤدي زيت القرنفل أو المستحضرات التي تحتوي على الإيوجينول إلى إزالة الألم مؤقتاً، ولكن يجب أن يراك طبيب الأسنان لإعطائك علاجاً مناسباً.

متاعب الهضم: كما تفعل كل التوابل الغذائية، فإن القرنفل يؤدي إلى استرخاء عضلات الجهاز الهضمي، مما يؤيد الاستخدام التقليدي للعشب كمساعد على الهضم.

الطفيليات، والعدوى: يقتل القرنفل الطفيليات المعوية، كما يحمل القرنفل خصائص قوية مضادة للميكروبات مثل الفطريات والبكتريا. كما ورد في العديد من المقالات التي تؤيد الاستخدام التقليدي للعشب كعلاج للإسهال، الطفيليات المعوية، القوباء، آلام الهضم الأخرى.

حمى القش: أظهرت الدراسات أن للقرنفل بعض الأثر كمضاد للهستامين. قد لا يحل القرنفل محل مضادات الهستامين الدوائية، إذا كنت مصاباً بحمى القش، ولكنه قد يعطيك ارتياحاً إضافياً.

توصيات الوصفة العلاجية

للتخلص من ألم الأسنان مؤقتاً قبل الذهاب لأخصائي أسنان، اغمس قطعة قطن في زيت القرنفل، ثم ضعها على السن المصابة واللثة حولها. إذا استخدمت المستحضرات التجارية المحتوية على الإيوجينول أو زيت القرنفل، فاتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لعمل منقوع دافئ جميل الطعم، استخدم ملعقة صغيرة من مسحوق العشب لكل كوب ماء مغلي، وانقعه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، ثم صفه حسب رغبتك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

لا تعطِ الجرعات العلاجية من القرنفل لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

تستخدم كميات قليلة من زيت القرنفل في الأغذية والمشروبات ومعاجين الأسنان. ولكن يجب عدم ابتلاع الزيت حيث إن ملعقة صغيرة منه قد تسبب الآثار السمية له، كما قد يؤدي استخدامه سطحياً إلى التهاب الجلد.

يتحول بعض المدخنين لاستخدام سجائر القرنفل

ظناً منهم أنها أكثر أماناً من التبغ. في الحقيقة، هي ليست كذلك. فمعظم سجائر القرنفل تحتوي على ٥٠–٦٠٪ تبغ، كما أن القرنفل عند احتراقه يخرج العديد من المواد المسببة للسرطان. سجلت Journal of the American Medical Association العديد من ردود الفعل السامة لسجائر القرنفل.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يعد مسحوق القرنفل غير سام بالنسبة للبالغين باستثناء الحوامل أو المرضعات. ولكن مع ذلك، يجب استشارة طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من القرنفل وزيت القرنفل. إذا سبب لك تناول العشب أو زيته اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض –التي من أجلها استعملت العشب– بصورة واضحة خلال أسبوعين.

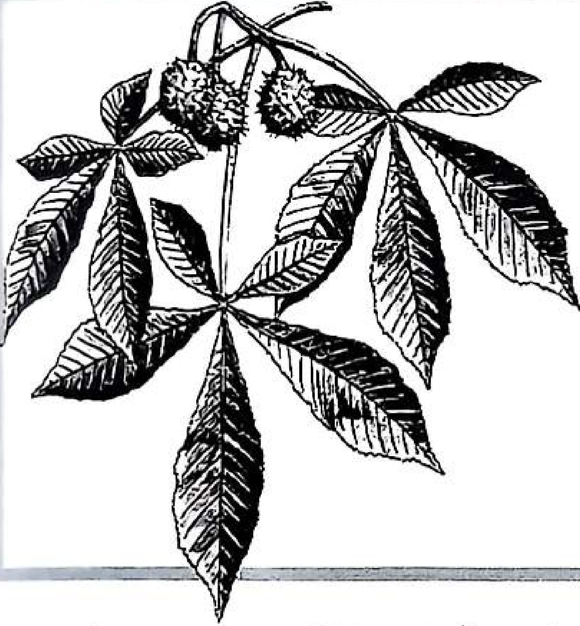
معلومات عن النمو

لا يزرع القرنفل في الولايات المتحدة. شجرة القرنفل معمرة، عطرية، قد يصل ارتفاعها إلى ٦٠ قدماً، موطنها الأصلي الفلبين.

تنتج تنزانيا اليوم ٨٠٪ من الإنتاج العالمي للقرنفل. يُزرع النبات كذلك في إندونيسيا، البرازيل، سريلانكا، غرب الهند.

قسطل الفرس

علاج رائع للدوالي



العائلة: الصابونيات؛ وتتضمن أيضاً عين غزال أوهيو

يعرف أيضاً باسم: قسطل الهند، كستنة الحصان

الأجزاء المستخدمة: البذور

سُمي قسطل الفرس Horse Chestnut بهذا الاسم لاعتقاد القدماء أن بذوره الكبيرة تشبه عين الحصان. وهذه البذور تشبه أيضاً عين الغزلان؛ لذا يسمى العشب أيضاً عين الغزال.

التاريخ العلاجي

كانت لقسطل الفرس استخدامات عديدة منذ وقت طويل؛ فكان خشب الشجر يستخدم لصناعة الأثاث وعمليات البناء. ويفرز لحاء الشجر صبغة صفراء كانت تستخدم في صناعة النسيج. واستخدمت مستحضرات البذور كعلاج موضعي لآلام المفاصل والأوجاع.

وفي عام ١٦١٥م، عاد أحد الرحالة الفرنسيين من رحلته في بلاد الأناضول (استانبول الآن) وقد أحضر معه بعضاً من بذور القسطل، وقام بزرعها في باريس، وخلال ١٠٠ عام انتشرت الشجرة في أوروبا كلها.

وأجزاء النبات سامة كلها حين تؤكل، وخصوصاً البذور التي تستخدم في المستحضرات الطبية. وقام الأمريكيون الأصليون بإزالة سموم البذور بعدة طرق، مثل دفن البذور في الأرض لعدة شهور، لتقوم التربة بامتصاص هذه السموم. ثم يقومون باستخراج البذور وغليها، واستعمالها كغذاء. وقامت بعض القبائل بمزج البذور المطحونة مع دهن الدببة، واستعملوا هذا الخليط في علاج البواسير وهو أحد أنواع مرض الدوالي.

كما قام الأمريكيون الأصليون في كاليفورنيا باستعمال البذور الغضة كسم قاتل؛ فقد قاموا بسحقها ونثروها في البحيرات والجداول للتأثير على الأسماك، ومن ثم يسهل عليهم اصطيادها.

وفي عام ١٨٩٦م، سجل باحث فرنسي أن قسطل الفرس يساعد على علاج البواسير. وفي القرن ١٩، قام الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) بوصف العشب في علاج البواسير. وفي مرجع الانتقائيين King's American Dispensatory سنة ١٨٩٨م، تمت الإشارة إلى دور العشب في علاج احتقان وانتفاخ الأوردة والشعيرات الدموية، ليس فقط في علاج البواسير، ولكن في أمراض الدوالي الأخرى.

وقام الأطباء الانتقائيون أيضاً باستعمال العشب موضعياً لتخفيف آلام المفاصل، وقاموا بنزع السموم من البذور للاستعمال الداخلي لعلاج الحمى والملاريا.

أوصى العشابون المعاصرون باستعمال العشب بشكل خاص في علاج الدوالي والبواسير.

الاستعمالات العلاجية

تحتوي بذور قسطل الفرس على مادة آسين Aescin، وهي مادة تساعد على تقوية جدران الأوردة وزيادة مرونتها، وذلك ينشط سريان الدم، ويمنع ركوده، وهو الذي يؤدي إلى حدوث الدوالي والبواسير.

الدوالي: في دراسة ألمانية أجريت على ٢٢ شخصاً من المصابين بالقصور الوريدي -وهو إنذار مبكر للدوالي- تم إعطاؤهم مواداً خاملة طبياً أو جرعات من القسطل (٦٠٠ مجم من المستخلص تحتوي على ٥٠ مجم من الآسين). وبعد ٣ ساعات، زاد تسرب السوائل في هؤلاء الذين أخذوا العلاج المموه، بينما انخفض بنسبة ٢٢٪ في هؤلاء الذين تناولوا العشب، وهذه النتيجة تشير إلى فعالية العشب في تقوية الأوردة.

وفي دراسة ألمانية أخرى، قام فريق البحث بإعطاء ٢٤٠ شخصاً من المصابين بالقصور الوريدي أحد علاجات ثلاثة: علاجاً خالياً من المادة الفعالة، أو العلاج الضاغط (باستعمال جوارب الدعم، وهي العلاج الطبي الرئيسي)، أو مستخلص بذور قسطل الفرس (٥٠ مجم من الآسين مرتين يومياً). وعلى مدى ٣ شهور، زاد تورم الساقين بعض الشيء في هؤلاء الذين تناولوا العلاج الخالي من المادة الفعالة، ولكنه تناقص بشكل واضح (حوالي ٢٥٪) في الفريقين الآخرين اللذين استعملا الجوارب الداعمة أو مستخلص العشب.

وأوضحت الأبحاث أن كلتا الطريقتين لهما نفس القدر من المنفعة، وأيدت دراسات أخرى هذه النتائج.

وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال القسطل لعلاج حالات الدوالي.

البواسير: بينما ركزت الدراسة الحديثة على فعالية القسطل في علاج الدوالي، إلا أن تأثير العشب المقوي للأوردة وصف أولاً كعلاج للبواسير. ومستخلص بذور القسطل يساعد على شفاء الدوالي في منطقة الشرج.

التهاب المفاصل: لبذور القسطل تأثير مضاد للالتهابات، وهذا يدعم فكرة الاستخدام التقليدي له كعلاج لآلام المفاصل.

توصيات الوصفة العلاجية

الجرعة المعتادة لعلاج الدوالي ٥٠ مجم من الآسين مرتين أو ٣ مرات يومياً كما أوضحت الدراسات.

لا يوصى بالاستعمال الداخلي للآسين في الحوامل، بل يفضل استخدام أحد الكريمات الموضعية المصنعة من بذور القسطل.

عامل الأمان

صنفت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA قسطل الفرس كعشب غير مأمون الاستعمال، ولا عجب من ذلك؛ فكل أجزاء النبات سامة إذا لم يتم معالجتها. ويسبب التسمم بالأعشاب الغضة غير المعالجة الوهن العضلي، التقلصات، فقد التوازن، اتساع حدقة العين، القيء، الإسهال، الشلل. يصاب البالغون بالإعياء التام عند تناول الشاي المصنوع من غصون وأوراق العشب الغضة.

لا تتناول أي جزء من نبات القسطل. المستحضرات التجارية الطبية منزوعة السم، ويمكنك شراؤها واتباع التعليمات المرفقة مع العبوة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- يمكنهم استعمال المستحضرات التجارية للعشب استعمالاً داخلياً في حدود الجرعات الموصى بها. يمكن للحوامل استعمال المستحضرات الموضعية لعلاج الدوالي.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

موطن العشب الأصلي منطقة البلقان والشرق الأوسط، وينمو العشب الآن في أنحاء كثيرة من العالم. وأشجار القسطل باسقة مهيبة، قد يصل طولها إلى ٧٥ قدماً، وأوراقها كبيرة، وأزهارها جذابة، وردية بيضاء. وتزهر الشجرة في الربيع أو الصيف حسب خط العرض، والثمار لها قشرة شوكية سميكة، تحتوي على ١-٦ بذور أو بندقات.

الكاكاو (الشيكولاته)

نعم، إنها مفيدة لك



العائلة: البرازيّات؛ تتضمن أيضاً الكولا

يعرف أيضاً باسم: الشيكولاته، الكاكاو

الأجزاء المستخدمة: البذور (الحبوب)

ليبتهج الذين يتوقون للشيكولاته في العالم، املأ العالم بالشيكولاته وتمتع! قد يكون ميلك إلى الشيكولاته هو كل ما يصفه لك الطبيب من أجل حياة طويلة وجميلة.

يعد الكاكاو Cocoa ومشتقه الشيكولاته Chocolate غنياً بمضادات الأكسدة التي تساعد على طول العمر. كما يحتوي على مواد تساعد على الهضم، وتقوي سريان الدم إلى القلب، وتساعد على علاج احتقان الصدر. إذاً، افتح قطعة من الشيكولاته وتابع القراءة.

التاريخ العلاجي

تخيل عالماً بدون الشيكولاته، بالطبع سيكون بائساً. ولكنه كان كذلك بالفعل حتى عام ١٥١٩م، عندما قابل الفاتح الأسباني "هيرناندو كورتيز" حاكم المكسيك الأزتي، "مونتيزوما"، وهو يرتشف شراباً مراً يسمى "زوكوتل" في قدح ذهبي. كان كورتيز أكثر توقاً للكأس الذهبي عما بداخله حتى أخبره الحاكم أن هذا المشروب مصنوع من حبوب غالية جداً، حتى إن المائة منها قد تشتري عبداً صحيحاً قوياً. حمل "كورتيز" معه بعض الزوكوتل، والذي أطلق هو عليه "شيكولاته"، إلى أسبانيا بعد أن فتح المكسيك، كهدية للملك.

قبل وصول الأسبانيين شرب "الأزتيك" و"المايان" كميات كبيرة من الزوكوت، والذي يعني الماء المر. وكان التقليد المعتاد أن يقدم هذا المشروب في المناسبات الخاصة فقط، مثل احتفال إتمام الزواج. كما استخدمه الرهبان أثناء مراسم الصلاة. ولكن الأسرة الحاكمة لم تكن تشبع منه. فالتسجيلات الباقية ترجح أن البلاط الحاكم للأزتيك استهلك في القرن السابق لوصول كورتيز ما يعادل ٣٢٠٠ حبة كاكاو يومياً.

سرعان ما أصبحت هدية كورتيز للملك حدثاً مثيراً في البلاط الأسباني. أحدثت الشيكولاته شعبية كبيرة في أسبانيا حتى إن الأسبان حاولوا الإبقاء عليها سراً. وبالفعل، نجحوا في ذلك لأكثر من ١٠٠ عام. وفي أواخر القرن ١٦، كانت المكسيك تصدر حوالي ٢٠٠ طن من حبوب الكاكاو إلى أسبانيا سنوياً. عندما تم الاستيلاء على

بعض السفن التي تحمل حبوب الكاكاو إلى أسبانيا، انفضح السر.

بحلول منتصف القرن ١٧، كانت الشيكولاته قد انتشرت في معظم الغرب الأوروبي، وأصبحت ذائعة الانتشار خاصة في سويسرا وإنجلترا وهولندا وبلجيكا حيث قاموا بإضافة السكر والحليب لتحلية المشروب المر.

ومما يثير العجب أن الشيكولاته حتى القرن ١٩ كانت مشروباً، مراً في بعض الأحيان، وفي أحيان أخرى حلواً؛ ولكنه دائماً سائل. منذ ١٥٠ عاماً فقط، تم وضع الشيكولاته في الحلوى والمكعبات التي نحبها جداً اليوم.

استخدم الأمريكيون في أمريكا الوسطى الكاكاو لقرون في علاج الحمى، والسعال، والآلام المصاحبة للحمل والولادة. كما أضافوا زبدة الكاكاو لترطيب الحروق، والشفاه المتشققة، والصلع، وتقرحات حلمات الثدي لدى المرضعات.

أوصى الأطباء الانتقائيون الأمريكيون في القرن ١٩ (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) باستخدام زبدة الكاكاو كضمادة ومراهم للجروح. كما وصفوا الكاكاو الساخن داخلياً كعلاج للربو، بديل للقهوة، وكـ"مادة غذائية مفيدة جداً للمرضى وأثناء النقاهة من الآلام الحادة".

قليل من العشابين المعاصرين ينظرون إلى الكاكاو أو الشيكولاته كعشب علاجي. هم الخاسرون.

الاستخدامات العلاجية

تحمل الشيكولاته طاقة علاجية ملحوظة نتيجة وجود مضادات الأكسدة والكافيين والثيوبرومين فيها.

الأمراض الضمورية بشكل عام: تساعد مضادات الأكسدة، مثل فيتامين "أ"، "هـ"، معدن السيلينيوم في منع تلف الخلايا، والتي بدورها تؤدي إلى الأمراض الضمورية، مثل أمراض القلب، السكتة، العديد من السرطانات. كما تساعد هذه المغذيات على منع تلف الدهون.

رغم أن الشيكولاته غنية بالدهون (كما سيرد لاحقاً) إلا أنها لا تتلف إذا تركت بدون تبريد. قادت تلك الملاحظة باحثي جامعة كاليفورنيا في ديفيس والمؤسسة القومية للصحة العامة والبيئة في هولندا لتحليل الكاكاو للبحث عن مضادات الأكسدة. وقد اكتشفوا وجود كميات كبيرة من الفلافونويدات والكاتشينات، وهما طبقتا المغذيات المضادة للأكسدة.

تحتوي ملعقتان كبيرتان من الكاكاو على ١٤٦ مجم من مضادات الأكسدة، بينما تحتوي القطعة التي تزن ١,٥ أونصة من الشيكولاته بالحليب على ٢٠٥ مجم من مضادات الأكسدة. أما الشيكولاته الداكنة، فتحتوي على كمية أكبر من مضادات الأكسدة نظراً لأنها غير مخففة بالحليب أو السكر.

قطعة من الشيكولاته يومياً تمنع الأزمات القلبية، وذلك ما ذكره مجموعة من باحثي هارفارد تتبعوا الحالة الغذائية والصحية لـ ٧٨١٤ من خريجي هارفارد.

قارنت الدراسة بين أولئك الذين لا يأكلون قطع الحلوى وأولئك الذين يتناولون ١-٣ قطع شهرياً. وجد الباحثون أن أولئك الذين أكلوا الشيكولاته كان معدل وفياتهم أقل بنسبة ٣٦٪ لمختلف أسباب الوفاة من الذين لم يتناولوها. مع زيادة استخدام أكثر من ٣ قطع شهرياً من الشيكولاته، تتناقص الفائدة الصحية، ولكن حتى بين شديدي الحب للشيكولاته، كانت معدلات الوفاة أقل بنسبة ١٦٪ من الذين لا يتناولونها أبداً.

الإجهاد، والكسل: يحتوي الكاكاو على ١٠-٢٠٪ من كمية الكافيين في القهوة، ١٣ مجم في الكوب مقارنة بـ ٦٥ مجم كافيين في القهوة سريعة التحضير، ١٠٠-١٥٠ مجم في القهوة المقطرة. لذلك، يمكن أن يسبب الكاكاو والشيكولاته بعض التنبه ويزيلا الدوار دون

إحداث عصبية أو أرق أو قلق كما تفعل القهوة. جرب بعضاً منها عند شعورك بالكسل (فقط كعشب علاجي بالطبع).

متاعب الهضم: يحدث الثيوبرومين الموجود في الكاكاو استرخاء في العضلات اللاإرادية للجهاز الهضمي، ولذلك يتناول العديد من الناس قطعة من الشيكولاته بعد الوجبات الثقيلة. جرب بعضها لترطيب معدتك بعد الأكل.

احتقان الشعب الهوائية: يعد الثيوبرومين والكافيين من أقارب الثيوفيللين، والذي كان حتى فترة قريبة يعد العلاج الأساسي للربو. للثيوبرومين والكافيين أثر مشابه للثيوفيللين في توسعة الشعب الهوائية.

إذا شعرت باحتقان في صدرك أو كنت مصاباً بالربو، فقد تكون الكمية الكبيرة من الكافيين في القهوة أكثر فائدة منها. ولكن حتى الكميات الصغيرة من الكاكاو أو الشيكولاته قد تعطي بعض التحسن في احتقان الرئة الناتج عن البرد أو الأنفلونزا.

تحسين المزاج: منذ عدة سنوات، ظهر تقرير يرجح أن الشيكولاته تحتوي على مادة كيميائية تلعب دوراً محورياً في كيمياء الشعور بالحب. المركب فينيل إثيل أمين Phenylethylamine، وهو مضاد للاكتئاب يشبه تركيبه الكيميائي تركيب الأمفيتامين وهو ما يجعل العشاق يشعرون كأنهم يسيرون على السحاب، وعندما ينتهي أثر الحب ينخفض بالتبعية معدل الفينيل إثيل أمين.

هذا الاكتشاف يفسر السبب في أن الهدايا التي يحملها العشاق عادة في يوم عيد الحب تكون من الشيكولاته، وذلك لزيادة معدلات الفينيل إيثيل أمين لدى أخلائهم. وبالتالي، زيادة شعورهم بالحب. وقد يفسر ذلك أيضاً سبب انكباب ذوي القلوب الجريحة على الشيكولاته لتعويض فاقد الفينيل إيثل أمين لديهم واسترداد بعض من تحسن المزاج الناتج عنه.

توصيات الوصفة العلاجية

وداعاً قطعة وداعاً للشعور بالذنب. فالآن لديك أسباب جيدة -ولكنها غير حقيقية- لعمل كوب مبهج من الكاكاو لنفسك. استخدم العشب كمنشط خفيف أو كمساعد على الهضم، ولا مانع من رشف الكاكاو الساخن إذا كنت تعاني من احتقان بالرئة، أو البرد، أو الأنفلونزا طالما ستأخذ علاجاً طبياً متخصصاً كذلك.

لعمل الكاكاو، ضع ملعقتين صغيرتين من العشب لكل كوب ماء مغلي أو حليب قليل أو منزوع الدسم.

يكون بعض الناس شديدي الحساسية للمواد المنبهة في الكاكاو أو الشيكولاته. إذا سبب لك القلق أو الأرق أو زيادة النشاط مشكلة، فقلل تناوله.

عامل الأمان

لقد كانت الشيكولاته لفترة طويلة تلام كسبب للسمنة، وأمراض القلب، وتسوس الأسنان، وحب الشباب، وحصوات الكلى، ومغص الأطفال، والصداع، وحرقان المعدة. معظم هذه السمعة السيئة كاذبة.

قد تساعد كمية الدهون في الشيكولاته على حدوث السمنة أو أمراض القلب. ولكن الشيكولاته نادراً ما تحدث ذلك الضرر الذي تحدثه الزبد عالي الدهون والكوليسترول والكريمة الموجودة في الحلويات.

لا يحتوي الكاكاو أو الشيكولاته على كوليسترول (ماعدا الشيكولاته باللبن، ويرجع الكوليسترول فيها إلى المحتوى البسيط للبن). ولكنها مع ذلك غنية بالدهون. سنذكر هنا كيف تقارن أنواع الشيكولاته المختلفة.

النوع	سعر حراري (للأونس)	سعر حراري من الدهون (٪)
كاكاو	٧٥	٦٥
شيكولاته حلوة مرة	١٣٥	٧٥
شيكولاته الخبز	١٤٣	٩٣
شيكولاته باللبن	١٤٧	٥٦

الأسوأ من ذلك، أن معظم الدهون في الشيكولاته والكاكاو هي من الدهون المشبعة، وهو النوع الذي يصاحبه عادة ارتفاع الكوليسترول، وأمراض القلب، وعدد من السرطانات. ولكن انتظر: كمية كبيرة من الدهون المشبعة تكون في صورة حمض الأستياريك، الذي لا يسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول.

اليوم، أجرى العلماء معادلة حسابية يمكن أن تعطي تقييماً حقيقياً للمخاطر الصحية الناتجة عن الدهون الموجودة في الشيكولاته. كان تصنيف الزيوت الصحية للقلب رقم (١) بينما أخذت الزبدة الغنية جداً بالدهون المشبعة رقم (١١). نذكر هنا مقارنة لتصنيف كل من أنواع الشيكولاته المختلفة:

النوع	المعدل
الشيكولاته ذات اللون الداكن	٤
عصير الفدْج	٤
شيكولاته الخبز نصف محلاة	٤,٥
شرائح الشيكولاته نصف محلاة	٤,٥
شيكولاته الحليب	٥,٥
فطائر قطع الشيكولاته	٦
الكعك	٧
الفدج	٧,٥
الكمأ	٧,٥
كعكة الشيكولا بالبندق	٩
البودنج	٩
الآيس كريم	١٠,٥

انتشر خبر مشاركة الشيكولاته في إحداث تسوس الأسنان بصورة غير طبيعية. يرجع بعض الباحثين أن الشيكولاته بما تحويه من مضادات الأكسدة قد تساعد في تثبيط نمو البكتريا التي تسبب التسوس. ومرة أخرى، فإن مشكلة حلوى الشيكولاته لا تنبع من محتوى الشيكولاته فيها، بل من المكونات السكرية الموجودة فيها.

لا يوجد دليل أن الشيكولاته تسبب حب الشباب، أو حصوات الكلى، أو مغص الأطفال. إنها بالفعل تحتوي على مادة كيميائية تسمى تيرامين Tyramine قد تسبب الصداع، خاصة للمعرضين للإصابة بالصداع النصفي.

يرى العديد من الناس أن كوباً من الشيكولاته الدافئة قد يرطب المعدة بعد الأكل. المشكلة هنا أن الكاكاو والشيكولاته قد يسببان بعض الحرقان بالمعدة (التهاب المعدة). يرخي العشب الصمام الفاصل بين المعدة والمريء والذي يؤدي إلى اندفاع مكونات المعدة إلى المريء عند عدم إحكام إغلاقه مسبباً حرقان المعدة. إذا سببت لك الشيكولاته أو الكاكاو حرقان المعدة، فقلل تناوله أو توقف عن تناوله تماماً.

ما يجب أن يناقش سلامته في الكاكاو والشيكولاته هو كمية الكافيين فيهما. يعد الكافيين منبهاً قوياً وعقاراً يسبب الإدمان. وتم الربط بينه وبين الأرق، القلق، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليسترول، سكر الدم، زيادة مخاطر تشوهات الجنين (لمناقشة كاملة لكل آثار الكافيين، انظر "البُنّ").

رغم أن كلاً من الكاكاو والشيكولاته يحتوي فقط على ١٠-٢٠٪ من محتوى القهوة من الكافيين، إلا أن تناول كميات كبيرة منه قد يسبب نفس آثار الكافيين المعتادة. يجب أن يقلل الناس الذين يعانون من الأرق، أو القلق، أو ارتفاع الكوليسترول، أو ارتفاع ضغط الدم، أو مرض السكر، أو أمراض القلب من تناول الكافيين.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الكاكاو والشيكولاته ضمن قائمة الأعشاب التي تعد آمنة بشكل عام. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات، والذين لم يسبق إصابتهم بالأرق، أو القلق، أو ارتفاع الكوليسترول، أو ضغط الدم، أو أمراض القلب، أو مرض السكر يعتبر الكاكاو والشيكولاته آمنين في حدود الكميات المستهلكة بالضبط.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب حرقاناً في المعدة، أو صداعاً، أو أياً من أعراض الكافيين الأخرى، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

أشجار الكاكاو حجمها صغير، وأوراق بيضاوية دائمة الخضرة، وتنمو في المنخفضات الاستوائية. وهي لا تزرع في الولايات المتحدة.

تصل أشجار الكاكاو البرية إلى ٣٠ قدماً، ولكن الأشجار المزروعة تشذب عند ٥ أقدام لسهولة حصاد الثمار. مازال جنوب ووسط أمريكا يزرع ويصدر الكاكاو، ولكن ٨٠٪ من المحصول يأتي الآن من أفريقيا.

فور الحصاد يتم تحميص وطحن الحبوب في سائل يسمى شراب الكاكاو. يتم بعد ذلك إضافة القليل من ماء الرماد (صودا الغسيل) لتحسين الطعم (يجب أن تكون الكمية قليلة جداً حتى لا تسبب خطراً على الصحة). بعد ذلك يتم معالجة المشروب مرة أخرى لإزالة الدهون منه، والتي تسمى "زبدة الكاكاو". الشيكولاته (المنتج النهائي) هي خليط مسحوق الكاكاو منزوع الدهون وبعض زبدة الكاكاو والتي أضيفت مرة أخرى.

مسحوق الكاكاو والذي نعرفه هو ببساطة مشروب الكاكاو المجفف، وربما يضاف إليه بعض السكر. الشيكولاته الحلوة المرة لا يضاف لها بعض السكر، بينما تحتوي الشيكولاته شبه الحلوة على كمية أكبر من السكر، أما شيكولاته الحليب فتحتوي على معظم السكر إلى جانب الحليب لجعلها دسمة.

الكراوية

مهضم من مصر القديمة



العائلة: الخَيْمِيّات؛ تتضمن أيضاً الجزر، الكرفس، الشمار، البقدونس، الشبت، حشيشة الملائكة

يعرف أيضاً باسم: الكارم

الأجزاء المستخدمة: الثمار (البذور)

تُعرف الكراوية Caraway على أنها البذور التي تعطي الطعم لخبز الجاودار. وسبب استخدامها في خبز الجاودار والعديد من الأغذية الأخرى أيضاً هو أنها استخدمت منذ العصور القديمة لتهدئة الجهاز الهضمي وطرد الغازات.

وجدت بذور الكراوية في بقايا غذاء منذ ما يقرب من ٣٥٠٠ ق.م. أحب المصريون القدماء البذور العطرية. ووصفوها لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي في "برديات إيبر" منذ ١٥٠٠ ق.م إحدى أقدم الوثائق الطبية الموجودة على مستوى العالم.

التاريخ العلاجي

الكراوية هي أحد الأعشاب القليلة التي لم تتغير استخداماتها العلاجية عبر التاريخ. ذكر الطبيب الإغريقي دايوسكوريدس بذور الكراوية كمساعد على الهضم، وأوصت كتب الأعشاب على مر العصور بالبذور للهضم والغازات ومغص الأطفال.

كان التفاح المخبوز مع بذور الكراوية يعد حلوى ملطفة للمعدة في عهد شكسبير. ففي مسرحية "هنري الرابع" انتهت إحدى الوجبات بـ "تفاحة وطبق من الكراوية".

قال عشاب القرن ١٧ الإنجليزي نيكولاس كولبيبر عن الكراوية: "تساعد على الهضم... وتخفف آلام المغص الناتج عن الانتفاخ". اعتقد الأطباء الانتقائيون الأمريكيون في القرن ١٩ (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) أن البذور "تنشط طاقات الهضم برفق... ويمكن أن تستخدم لعلاج المغص الناتج عن الانتفاخ، خاصة في الأطفال".

كانت الكراوية على مر التاريخ في أوروبا والشرق الأوسط وأمريكا، أفضل إضافة للأعشاب الملينة حيث إنها تلطف من الأثر الحاد الذي تحدثه هذه الأعشاب.

ارتبطت الاستخدامات التقليدية الأخرى للكراوية بصحة المرأة: لعلاج تقلصات الحيض، تسهيل الحيض، المساعدة على إفراز اللبن لدى المرضعات.

الاستخدامات العلاجية

كان المصريون محقين بخصوص الكراوية، فمن المدهش أن علاجاً استخدم منذ ٣٥٠٠ سنة مازال فعالاً حتى اليوم.

متاعب الهضم: اكتشفت الأبحاث الحديثة وجود مادتين كيميائيتين في بذور الكراوية هما: كارفول Carvol، كارفين Carvene. وهما مهدئان للعضلات اللاإرادية للجهاز الهضمي ويساعدان على طرد الغازات.

يوجد في ألمانيا -حيث طب الإعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة- منتج يصرف بدون وصفة علاجية في الصيدليات يسمى Enteroplant لمتاعب الهضم، ويتكون من مادتين فعالتين هما زيت النعناع الفلفلي (٩٠ مجم) وزيت الكراوية (٥٠ مجم). أعطى الباحثون الألمان ٤٥ مصاباً بسوء هضم مزمن إما حبوباً خاملة طبياً وإما الإنتروبلانت كبسولة ٣ مرات يومياً مع الطعام. بعد ٤ أسابيع لم يجد الذين يتعاطون الحبوب الخاملة أي تحسن، بينما شعر ٩٤,٥٪ من الذين تناولوا الإنتروبلانت بتحسن ملحوظ في الأعراض، شعر ٦٣٪ منهم باختفاء الأعراض تماماً.

وفي دراسة ألمانية منفصلة، أحدثت تركيبة أخرى لمساعدة الهضم، وتتكون من النعناع الفلفلي والكراوية والشمار والأفنستين ارتياحاً مشابهاً في أعراض سوء الهضم خلال أسبوعين فقط. إذاً، فمن غير العجيب أن تقر اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية) استعمال الكراوية لعلاج سوء الهضم واضطراب المعدة.

شئون صحة المرأة: لا تهدئ مضادات التقلص، والتي قد تكون موجودة في الكراوية، عضلات الجهاز الهضمي فقط، ولكن أيضاً العضلات اللاإرادية الأخرى كالموجودة في الرحم. لذلك، قد تحدث الكراوية استرخاءً للرحم وليس تنبيهاً له. لذلك، قد تستخدم النساء العشب لإزالة تقلصات الحيض.

توصيات الوصفة العلاجية

يمكنك مضغ ملعقة صغيرة من بذور الكراوية كل مرة أو مزجها مع الطعام. أضفها إلى أي وصفة علاجية والتي ستضيف إليها جمالاً نظراً لمذاقها المميز.

يستخدم زيت الكراوية أيضاً لتحسين طعم مشروبين مهضمين هما: Aquavit و Kummel.

لعمل منقوع حسن الطعم قد يحسن الهضم أو يزيل آلام الحيض ويعالج الغازات، ضع ٢-٣ ملاعق صغيرة من البذور المطحونة على كوب ماء مغلي. انقعه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، ثم صفه. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

إذا كنت تفضل الصبغة المنزلية، فخذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يمكن إعطاء تركيزات أقل من منقوع الكراوية لعلاج المغص والغازات عند الأطفال.

عامل الأمان

لم ترد تقارير عن أي مخاطر من استخدام الكراوية.

بالرغم من أن العشب له آثار مضادة للتقلص والتي تعني أنه قد يحدث استرخاء في الرحم، إلا أنه استخدم على مر التاريخ لإدرار الطمث. يجب على الحوامل التعامل معه بحرص وعدم تناول كميات علاجية من العشب.

تعليمات الاستخدام الصحيح

تعد بذور الكراوية ضمن قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب التي تعتبر آمنة بشكل عام. يمكن للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- استخدام الكراوية بأمان في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً،

مثل زيادة اضطراب المعدة، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الكراوية نبتة جذابة ثنائية الحول، تعلو إلى قدمين. لها أوراق ريشية، وعناقيد خيمية من أزهار صغيرة بيضاء، تزهر في أوائل الصيف.

تنمو الكراوية بسهولة من البذور التي تزرع في الربيع على عمق نصف بوصة وعلى مسافة ٨ بوصات من بعضها البعض. يحب النبات التربة الخصبة، جيدة الصرف وتحت شمس مشرقة. حافظ على النباتات دائماً ندية، وليست مبتلة.

تنتج الكراوية في عامها الأول أوراقاً تنتظم في مجموعات وردية صغيرة، وجذراً طويلاً متفرعاً. لا تحاول نقل الغرسة إلى تربة أخرى إذا قويت واستوت. تظهر سيقان الكراوية في العام التالي للزراعة حيث تظهر أوراقها الريشية وتنتج بذورها.

تظهر البذور في منتصف الصيف. اجمعها فور نضجها. اترك بعض البذور وسيقوم النبات بالبذر بنفسه.

الكرفس

نافع لعلاج النقرس وارتفاع ضغط الدم



العائلة: الخَيْمِيّات؛ تتضمن أيضاً الجزر، البقدونس

يعرف أيضاً باسم: كرفس المناقع، بقدونس المستنقعات

الأجزاء المستخدمة: السوق، الثمار (البذور)

يقوم الذين يتبعون نظاماً غذائياً بمضغ الكرفس Celery معتقدين أن هذا الخضار العجيب يحرق سعرات حرارية أكثر مما يحتوي. بينما يرفض معظم الخبراء ذلك معتبرينه مجرد خرافة.

يعطي الكرفس أكثر من مجرد الجلبة أثناء مضغ السلطة؛ فقد اكتشف العلماء كميات مدهشة من الفوائد العلاجية في سيقانه وبذوره. فهذا العشب يمكن أن يزيل آلام النقرس ويعالج القلق وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول.

التاريخ العلاجي

أعطى الإغريق القدامى شراب الكرفس للأبطال عند النصر، وقد استخدم أكسير الكرفس في العلاج على امتداد التاريخ. يعد مشروب د.براون غير المسكر المحلى بطعم الكرفس Cel-Ray Soda شبيهاً معاصراً لذلك، ولكنه يخلو من أي ادعاءات طبية.

وصف الأطباء الأيورفيديون في الهند بذور الكرفس منذ قديم الزمن كمدر للبول لعلاج احتباس الماء. كما وصفوه للبرد، والأنفلونزا، وسوء الهضم، والتهاب المفاصل، وأمراض الكبد، والطحال.

في العصور الوسطى، كتبت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن): "من ابتُلي بالتهاب المفاصل نتيجة النقرس... يجب عليه سحق بذور الكرفس... لأن ذلك أفضل علاج له". وادعى العشاب الإنجليزي جون جيرارد أن الكرفس "يحث على إدرار البول" كوسيلة للمساعدة في تقليل الوزن، وطرد "المخاط من الرأس". وقد أوصى العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر في القرن ١٧ بالكرفس لعلاج هبوط القلب الاحتقاني.

رجح العشابون بعد ذلك استخدام الكرفس لعلاج الأرق، السمنة، العصبية، بعض السرطانات، وتنشيط الحيض، وإحداث الإجهاض؛ حتى إنه أوصى به كمنشط جنسي.

من المدهش أن الأطباء الانتقائيين الأمريكيين (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) وأطباء العلاج بالنبات في القرن ١٩ في أمريكا لم يعجبوا بالكرفس واعتبروه هامشياً تماماً

بجوار قريبه البقدونس. وعندما لا يتواجد البقدونس، كان الانتقائيون يوصون بالكرفس على مضض كـ"مقوٍ للأعصاب" وعلاج لالتهاب المفاصل واحتقان الصدر.

يوصي العشابون المعاصرون بالكرفس كمدر للبول، مهدئ، منوم، ومنشط للحيض وكعلاج للنقرس، التهاب المفاصل، السمنة، القلق، فقدان الشهية.

الاستخدامات العلاجية

لم يكن هناك ذلك القدر الكبير من الدراسات عن الفوائد العلاجية للكرفس، ولكن الدراسات التي جرت حتى اليوم أكدت العديد من الاستخدامات العلاجية القديمة للعشب.

النقرس: بعد أن أجازت هيلديجارد الكرفس كأفضل علاج للنقرس منذ ٨٠٠ سنة، جاء العلم ليؤكد ادعاءها. ينتج النقرس عن تكون بلورات من حمض البوليك تترسب في المفاصل خاصة في الإصبع الأكبر للقدم.

في منتصف تسعينيات القرن ٢٠، صادف جيمس ديوك، خبير متقاعد للعلاج بالأعشاب في وزارة الزراعة الأمريكية ومؤلف عدة مراجع مرموقة للأعشاب العلاجية -وكذلك مريض بالنقرس- دراسة ترجح أن الكرفس قد يقلل حمض البوليك في الدم، وله أثر مضاد للالتهاب. وكما يقول: "ألح عليَّ طبيبي الخاص لتناول العقار المانع للنقرس (Allopuriol) قرصاً واحداً يومياً لباقي حياتي. وقد فعلت ذلك لفترة، ثم قرأت دراسة أظهرت أن خلاصة الكرفس يمكن أن تزيل حمض البوليك، وبدا كأن حبوب خلاصة الكرفس المحتوية على ٤٠٠ مجم من خلاصته ٤ مرات يومياً سوف تعطي حماية مساوية للألوبيورينول الذي تعاطيته.

"أنا مؤمن بذلك الآن. فمعدل حمض البوليك لديَّ أقل من المستوى الذي يمكن أن يسبب النقرس، ولم أصب بأي نوبة نقرس منذ بدأت تناول أقراص خلاصة الكرفس".

بالطبع، شهادة واحدة لا تكفي للبرهنة على نجاح أثر خلاصة بذور الكرفس. إذا أردت التجربة بنفسك، فاستشر طبيبك.

ارتفاع ضغط الدم: يوصى بالكرفس (في الطب الصيني) لعلاج ارتفاع ضغط الدم. حتى التسعينيات، كان يبدو ذلك مضحكاً للأطباء الشائعين. فالكرفس كخضار يحتوي على كمية كبيرة من الملح ترفع الضغط عند معظم الناس.

أصيب مين لي، الأب الروحي لطلبة الطب في جامعة شيكاغو، عام ١٩٩٢م بارتفاع ضغط الدم. وصف له طبيبه الأدوية المعتادة المضادة للضغط. تجاهل لي علاج طبيبه وداوم على تناول ربع رطل (حوالي ٤ سيقان) من الكرفس يومياً. وسرعان ما هبط ضغطه من ١٥٨/٩٦ إلى ١١٨/٨٢.

استطاع ابن لي (كوانج لي) وعالم أدوية آخر في جامعة شيكاغو "وليام إليوت" فصل مادة من الكرفس (3-n-butyl phthalide) وقاما بحقن الفئران بكميات تساوي الموجودة في ٤ أعواد من الكرفس. أدى ذلك إلى هبوط الضغط عند الفئران بنسبة ١٣٪، وهبوط الكوليسترول بنسبة ٧٪.

إذا أردت إضافة الكرفس لخطة علاج ارتفاع ضغط الدم عندك، فاستشر طبيبك فقد يساعدك الكرفس. أما إذا كنت ذا حساسية خاصة للملح، فقد يحدث الكرفس ضرراً أكثر من النفع.

ارتفاع الكوليسترول: يساعد العلاج الغني بالألياف في خفض الكوليسترول، والكرفس وفير الألياف. بالإضافة إلى أن مادة 3-n-butyl phthalide التي يحتويها ساعدت على تقليل الكوليسترول في حيوانات التجارب التي ذكرت آنفاً.

هبوط القلب الاحتقاني: توصف مدرات البول

عادة لعلاج ارتفاع ضغط الدم وهبوط القلب الاحتقاني والذي يسبب تجمعاً خطيراً للسوائل في الجسم. وقد ظهر أن لبذور الكرفس أثراً مدراً للبول، وذلك يؤيد الاستخدام التقليدي له كعلاج لهبوط القلب. إذا أردت استخدام الكرفس لهذا الغرض، فناقش ذلك مع طبيبك.

مرض السكر: أظهرت عدة دراسات أن بذور الكرفس تقلل نسبة السكر في الدم، وهو جزء مهم في علاج مرض السكر. يحتاج مرض السكر علاجاً تخصصياً. إذا أردت استخدام الكرفس كجزء من خطة علاجك للسكر، فناقش طبيبك في ذلك.

القلق والأرق: يحتوي زيت بذور الكرفس على مادة فيثاليد التي تحدث أثراً منوماً في الحيوانات. بالطبع، لا يشترط أن النتائج على الحيوانات تنطبق على البشر؛ ولكن إذا كنت قلقاً أو أرقاً، فجرب استخدام العشب وانتظر النتيجة.

شئون صحة المرأة: تنشط بذور الكرفس انقباض الرحم في الحيوانات، مما يعطي التأييد للاستخدام القديم له لإدرار الحيض وإحداث الإجهاض. لذلك، يجب على الحوامل عدم تناول البذور، أما السيقان فتعد آمنة.

قد تحاول بعض النساء تجريب العشب لإحداث الحيض. ولكن لا تستخدمي العشب لإحداث الإجهاض.

تساعد مدرات البول في إزالة الإحساس بالامتلاء الناتج عن احتباس السوائل قبل الحيض. يمكن للنساء اللاتي تعانين من متلازمة ما قبل الحيض استخدام بذور الكرفس في الأيام القليلة قبل الحيض مباشرة.

تحت التجربة

يحتوي الكرفس على السورالين وهي مادة كيميائية تستخدم لعلاج الصدفية، واستخدمت مؤخراً لعلاج أحد أنواع السرطان التي تصيب الجلد. نحتاج للمزيد من الأبحاث قبل الجزم بفعالية الكرفس في هذه الأمراض.

خرافات دوائية

أعطى الأثر المدر للبول لبذور الكرفس بعض التصديق لاستخدامه التقليدي في علاج السمنة، حيث إنه سوف يخلصك من الماء الزائد. مع ذلك ضع في حسبانك أن الماء المفقود عادة ما يرجع مرة أخرى.

قد يساعد الكرفس في إنقاص الوزن على المدى القصير، ولكن المفتاح للعلاج الدائم للسمنة هو تقليل الدهون وغذاء عالي الكربوهيدرات المركبة وتدريبات رياضية منتظمة.

توصيات الوصفة العلاجية

لعلاج النقرس، جرب إضافة ٤ أقراص ٨٠٠ مجم من مستخلص الكرفس يومياً إلى برنامج علاجك بعد استشارة طبيبك.

لعلاج ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليسترول، هبوط القلب الاحتقاني، أضف ٤ سيقان كرفس يومياً لبرنامج علاجك بعد استشارة طبيبك.

لمذاق ممتع ومنقوع مهدئ قد يعالج السكر، ضع ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من البذور المطحونة حديثاً في كوب ماء مغلي. انقعه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، ثم صفه. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

لا تعطِ الكرفس لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

يجب استشارة الطبيب عند استخدام أي مدرات للبول. فقد يستنزف مخزون البوتاسيوم في الجسم. لذلك يجب على مستخدميها أيضاً تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم، مثل الموز والخضراوات الطازجة لتعويض الفاقد منه.

يجب على الحوامل والمرضعات عدم تعاطي مدرات البول، ومن ضمنها الكرفس، إلا بعد موافقة الطبيب.

يعد ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكوليسترول، مرض السكر، هبوط القلب الاحتقاني أمراضاً خطيرة قد يساعد الكرفس في علاجها؛ ولكن يجب تناوله بعد استشارة الطبيب كجزء من برنامج علاج متكامل.

تعليمات الاستخدام الصحيح

تعتبر بذور الكرفس وزيته غير سامة، وأدرجتها إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA ضمن قائمة الأعشاب التي تعتبر آمنة بشكل عام. بالنسبة للبالغين –باستثناء الحوامل أو المرضعات– يجب أن يكون الكرفس آمناً في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض –التي من أجلها استعملت العشب– بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

ينمو الكرفس كأفضل ما يكون في تربة غنية السماد، جيدة الري. تجعل الظروف الأقل ملاءمة سيقان النبات أشد صلابة، قاسية الألياف، شديدة المرارة.

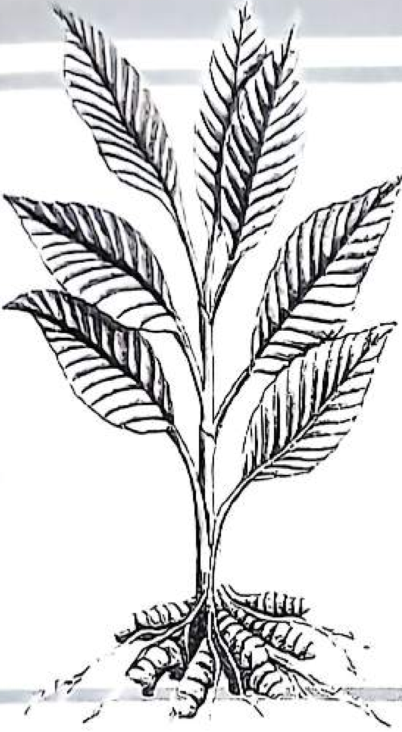
ينمو الكرفس طوال العام، ذلك في المناطق المتوسطة. في الأماكن الأخرى، ابدأ البذر في البيت في يناير ثم ازرع النبتات في بداية الربيع بعد انتهاء خطر الصقيع. اغمر البذور قبل الزراعة.

يأخذ التبرعم ١٠ أيام. انقل النبات بعد حوالي ٣ أشهر عندما تصل النبتة إلى ارتفاع ٣ بوصات تقريباً. اجعل النبتات على بعد ٦ بوصات من بعضها البعض. اجعل الري بوفرة. تعتمد كمية العصير الموجود في السوق على كمية الماء الذي يصل للنبات. اجمع البذور عند نضجها.

قد يحدث السورالين الموجود في الكرفس أحياناً طفحاً جلدياً للمزارعين. يجب أن يلاحظ البستانيون أن ارتداء واقٍ من الشمس يمنع هذا الطفح.

الكُركُم

الكاري يسارع لإنقاذك



العائلة: الزَنْجَبيلِيّات، تتضمن أيضاً الزنجبيل

يعرف أيضا باسم: كوركوما - هُرْد

الأجزاء المستخدمة: الجذمورات (الريزومات)، الجذور

يعتبر الكركم Turmeric إلى حد ما المضاف الجديد إلى رفوف التوابل الأمريكية، إلا أنه كان الأساس في الكاري (البهار) الهندي لآلاف السنوات. ووصوله إلى هنا يعني أخباراً سعيدة لأطباقنا وصحتنا.

لم ينل الكركم حظه من البحث الجيد في الإنسان، وتوضح الدراسات على الحيوانات أن العشب له استعمالات رائعة عديدة في الطب: كمقوي للمناعة، علاج لالتهاب المفاصل ومتاعب الهضم والجرب، واق من المياه البيضاء (الكتاراكت) والسرطان وأمراض القلب والكبد.

التاريخ العلاجي

يعطي الكركم الكاري لونه الأصفر. وبالإضافة إلى فائدته في الطهي، فقد احتل العشب مكان الشرف في الطب الإيروفيدي التقليدي الهندي. وكرمز للرخاء والبركة، فقد اعتبر منظفاً للجسم كله. وكان يستعمل في الطب مساعداً للهضم وعلاجاً للحمى والعدوى، الدوسنتاريا، التهاب المفاصل، اليرقان، أمراض الكبد الأخرى.

ووصف الأطباء الصينيون التقليديون الكركم لعلاج أمراض الكبد والمرارة، لإيقاف النزيف، تخفيف احتقان الصدر واضطرابات الحيض.

وكان قدامى الإغريق على دراية جيدة بالكركم، ولكن على خلاف قريبه النباتي الزنجبيل لم يستعمل في الغرب كعشب مطبخ أو عشب طبي، ولكن مع ذلك كان يستعمل لعمل الأصباغ الصفراء البرتقالية.

وفي سبعينيات القرن ١٩، لاحظ الكيميائيون أن مسحوق جذر الكركم الأصفر البرتقالي يتحول إلى البني المحمر عندما يتعرض للكيميائيات القلوية. وهذا الاكتشاف أدى إلى ظهور "ورق الكركم"، وهي أشرطة رقيقة من نسيج معين تغمس في مغلي الكركم ثم تجفف بعد ذلك. وفي أواخر القرن ١٩، كانت أوراق الكركم تستعمل في المعامل في جميع أنحاء العالم لمعايرة القلوية، وأخيراً استبدلت بورق عباد الشمس الذي لايزال يستعمل لليوم.

واستعمل الكيميائيون الأمريكان أوراق الكركم ولكن

في القرن ١٩، لم يستعمل الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) الكركم نفسه كثيراً باستثناء استعمالهم إياه لإكساب اللون للمراهم الطبية.

وفي ثلاثينيات القرن ٢٠، ذكر "مود جريف" في كتابه المؤثر Modern Herbal أن الكركم استعمل "ذات مرة في علاج اليرقان" ثم عاد فرفضه قائلاً: "نادراً ما يستعمل في الطب باستثناء استعماله كصبغة".

واليوم، قد يكون المعالجون بالطبيعة ورثة الأطباء الانتقائيين، ولكنهم اختلفوا مع أسلافهم عند تعلق الأمر بالكركم. فقد امتدحوا الكركم كمضاد للالتهاب. وذكر "جوزيف بيزورنو"، المؤلف المشارك لـ The Textbook of Natural Medicine والرئيس السابق لجامعة باستير (المدرسة الطبية للعلاج بالطبيعة بالقرب من سيتيل)، أن "الكركم يُعد واحداً من أكثر المواد الطبيعية الفعالة ضد الالتهاب".

ويوصي أنصار العلاج بالطبيعة اليوم بالكركم للوقاية من وعلاج الأمراض التنكسية -التي تستجيب لمضادات الأكسدة- بما فيها أمراض القلب والسرطان.

الاستعمالات العلاجية

حيث إن العلماء والعشابين الغربيين لم يهتموا كثيراً بالكركم إلا مؤخراً، فإن معظم الأبحاث على أجريت على الكركم قد تمت بالهند. والصبغة الصفراء في الكركم (الكركومين) هي أكثر المركبات الفعالة طبياً. فالكركومين ينشط المناعة وله تأثير قاتل للميكروبات ومهدئ للمعدة ومضاد للالتهاب ومضاد للتأكسد وواقٍ للكبد والقلب.

تحسين المناعة: قام الباحثون الهنود باختبار جهاز المناعة للحيوانات المعملية، ثم قاموا بعد ذلك بإطعامها غذاءً غنياً بالكركم لمدة ٥ أسابيع. وأوضحت الاختبارات التالية أن هناك تحسناً ملحوظاً في بعض قياسات وظائف المناعة.

الجروح: مثل الكثير من أعشاب المطبخ، يساعد الكركم على منع فساد الطعام حيث إن له تأثيراً مضاداً للبكتريا. كما أنه قد يساعد أيضاً على منع تلوث الجروح بالبكتريا.

تسمم الغذاء: الكركم فعال على وجه الخصوص ضد بكتريا السالمونيلا وهي من أكثر الأسباب في حدوث تسمم الغذاء (يسمى أيضاً الالتهاب المعدي المعوي وإنفلونزا المعدة). والعشب يقاوم أيضاً البروتوزوا Protozoa كما اتضح من الاختبارات المعملية، وهذا يدعم استعماله التقليدي في علاج الدوسنتاريا الأميبية.

متاعب الهضم: ينشط الكركم إمداد الصفراء التي تساعد على هضم الدهون. وهذا يؤيد استعمال العشب التقليدي في المساعدة على الهضم. أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الكركم لعلاج عسر الهضم.

الجرب: في إحدى التجارب الهندية تم علاج ٨١٤ من المصابين بالجرب -الذي تسببه عثة صغيرة تسبب الهرش- بإعطائهم الكركم مع عشب هندي آخر يسمى النيم Neem. فكانت النتيجة أن كل المشاركين في الدراسة تقريباً (٩٧٪) قد سجلوا اختفاء الإصابة في ٣-١٥ يوماً. وقد كان هذا العلاج أرخص من أدوية الحرب الطبية القياسية ولم يسبب أي آثار مناوئة.

التهاب المفاصل: توضح الكثير من الدراسات الحيوانية أن الكركم والكركومين لهما تأثير مضاد للالتهاب بالإضافة إلى آثار جانبية قليلة على الجهاز الهضمي. وفي دراسات أخرى، وجد أن الكركم فعال كمضاد للالتهاب مثل الإيبوبروفين أو الكورتيزون.

وكثير من الدراسات الهندية أجرت اختبارات على الكركم والكركومين كعلاج للالتهاب العظمي المفصلي والالتهاب المفصلي الروماتيدي وكانت النتائج إيجابية.

وفي إحدى الدراسات، اتضح أن العشب يخفف التيبس الصباحي والتورم المفصلي الناتج عن الروماتويد تماماً مثل الأدوية المضادة للالتهاب اللاسترويدية الموصوفة. ولكن على عكس هذه الأدوية، لا يسبب الكركم اضطراباً خطيراً للبطن.

وقدم أصحاب المصانع الصيدلانية الآن صنفاً جديداً من الأدوية المضادة للالتهاب تسمى مثبطات إنزيم COX-2. وهي لها نفس تأثير مضادات الالتهاب اللاسترويدية إلا أن لها آثاراً جانبية أقل. ويعد الكركم مثبطاً طبيعياً لإنزيم COX-2.

المياه البيضاء: تحدث الكتاراكتا (المياه البيضاء) نتيجة عمليات التأكسد التي تتلف عدسة العين. وهذا النوع من التلف يساعد مضادات التأكسد على الوقاية منه. في إحدى الدراسات، تم إعطاء الحيوانات غذاءً غنياً بزيت الذرة أو الكركم لمدة ١٤ يوماً، ثم تم تعريضها إلى عوامل تعمل على إحداث الكتاراكتا، فكانت النتيجة أن الحيوانات التي طعمت الكركم ظهرت فيها الكتاراكتا بصورة أقل كثيراً.

السرطان: تساعد مضادات الأكسدة على منع تلف الخلايا الذي يتسبب في حدوث السرطان. أوضحت دراسات معملية عديدة أن الكركومين له تأثير مضاد للسرطان. وكثير من الأبحاث التي نشرت في الجرائد الطبية مثل Cancer Letters، و Cancer Research، و Carcinogenesis تعلن أن هذا المركب يثبط نمو العديد من السرطانات بما فيها سرطان القولون وسرطان الغدد الليمفاوية.

وإلى الآن، تجارب قليلة جداً في الإنسان بحثت تأثير الكركومين على السرطان. في واحدة من هذه التجارب، وهي دراسة هندية نشرت في جريدة Mutagenesis تم فحص بول بعض المدخنين لاختبار وجود مركبات تسبب الطفرات الوراثية (الميتوجينات Mutagens)، وهي علامة على النشاط البيوكيميائي المسبب للسرطان. وبعد ذلك، تم إعطاؤهم ١,٥ جم من الكركم (حوالي ملعقة صغيرة) لمدة ٣٠ يوماً. وعلى الرغم من أنهم لم يغيروا عادات التدخين، فإن عدد الميتوجينات في أبوالهم انخفض بصورة كبيرة.

أمراض القلب: يعمل الزنجبيل -القريب النباتي للكركم- على خفض الكوليسترول وتقليل ضغط الدم ويساعد على منع حدوث تجلط الدم الذي يسبب نوبات القلب ومعظم السكتات الدماغية وتوضح الدراسات الحيوانية أن الكركم له تأثيرات مشابهة.

وهناك تجارب قليلة على الإنسان أوضحت تأثير الكركم على القلب والجهاز الدوري. وفي إحدى الدراسات الرائدة، قام الباحثون الهنود بقياس مستوى الكوليسترول لعشرة من البالغين ثم طلبوا منهم أن يأخذوا ٥٠٠ مجم من الكركومين كل يوم لمدة ١٠ أيام. فكانت النتيجة أن انخفض مستوى الكوليسترول بدرجة كبيرة.

تلف الكبد: تظهر العديد من الدراسات الحيوانية أن الكركم يحمي الكبد من التأثير المدمر للعديد من المركبات السامة بما فيها الكحول، الأفلاتوكسين، ورباعي كلوريد الكربون. وهذه النتائج تؤيد استعمال العشب التقليدي في علاج أمراض الكبد.

إذا كنت تتعاطى الكحول بانتظام أو تأخذ باستمرار أدوية معينة بما فيها جرعات كبيرة من الأسيتامينوفين Acetaminophen المسكن للألم المعروف، فقد تكون معرضاً لخطر الإصابة بتلف الكبد. ناقش طبيبك في استعمال الكركم للمساعدة على حماية كبدك.

تحت التجربة

ترجح الدراسات الحيوانية أن الكركم يساعد على الوقاية وعلاج القرح ويمنع تكون حصوات المرارة. كما أن العشب أيضاً يخفض مستوى سكر الدم (الجلوكوز) وهذا يعني أنه يمكن أن يستعمل في علاج مرض السكر.

خرافات دوائية

استعمل الصينيون الكركم لتنشيط الطمث. ولا توجد اليوم أبحاث تؤكد أن العشب له أي تأثير على الرحم.

توصيات الوصفة العلاجية

لعلاج الجروح البسيطة، اغسلها بالصابون والماء، ثم انثر عليها بعض الكركم المسحوق قبل عمل ضمادة.

لإعداد منقوع يساعد على الهضم، أضف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم لكل كوب لبن دافئ. تناول حتى ٣ أكواب يومياً. الكركم له طعم عطري مستطاب، ولكن في جرعات كبيرة قد يصبح مراً بعض الشيء.

لعلاج التهاب المفاصل، يفضل شراء مكملات الكركومين. يوصي د.بيزورنو بـ ٤٠٠ مجم من الكركومين، ٣ مرات يومياً، أو يمكنك اتباع التعليمات المرفقة مع عبوة المنتج الذي تختاره.

لا تعطِ مستحضرات الكركم الطبية لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

أوضحت إحدى الدراسات الحيوانية أن الكركم يقلل الخصوبة. وهذه التجربة لم تتكرر ثانية. وعلى فرض، فإن نتائجها على خصوبة الإنسان تبقى غير واضحة. وبالرغم من ذلك، فعلى اللاتي يحاولن الحمل وهؤلاء الذين لديهم مشاكل في الخصوبة ألا يستعملوا جرعات طبية من الكركم.

تأثير الكركم المضاد لتجلط الدم قد يسبب بعض المشاكل للمصابين بأمراض التجلط. إذا كنت مصاباً بأحد أمراض تجلط الدم، فناقش مع طبيبك هذا الأمر قبل استعمال مستحضرات طبية.

الجرعات الكبيرة جداً من الكركم قد تسبب اضطراباً بالمعدة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

الكركم أحد الأعشاب المدرجة في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب آمنة الاستعمال على العموم. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات، المصابين بأمراض التجلط، ولا يتعاطون أدوية مضادة للتجلط أو مكملات غذائية (مثل فيتامين "هـ")- فإن الكركم يعتبر آمن الاستعمال إذا أخذ بالجرعات الموصى بها بالضبط.

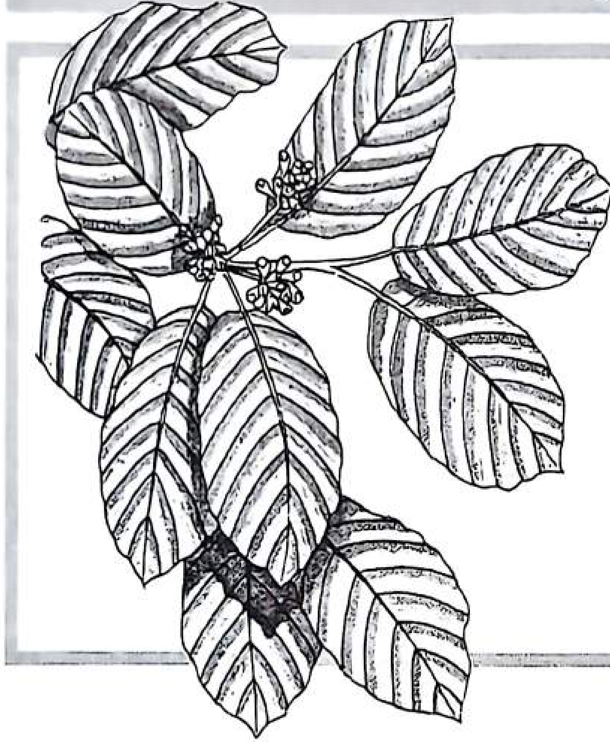
استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل حرقان القلب أو اضطراب المعدة، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الكركم ليس من أعشاب الحديقة في أمريكا الشمالية. ينمو النبات من الهند وحتى إندونيسيا، النبات معمر له ريزوم (ساق تحت أرضي)، لُبي، برتقالي اللون، درني، يصل إلى قدمين طولاً. الأجزاء الهوائية -والتي تصل إلى ارتفاع ٣ أقدام- لها أوراق كبيرة شبه زنبقية، وسنابل زهرية مركزية قصيرة كثيفة، وأزهار صفراء قمعية الشكل.

الكسكارة

ملين فعال



العائلة: النَبقِيّات؛ تتضمن أيضاً النبق المسهل

يعرف أيضاً باسم: اللحاء المقدس

الأجزاء المستخدمة: اللحاء

كان لدى المكتشفين الأسبان الذين زاروا كاليفورنيا في القرن ١٦ مشكلة: الإمساك. الأمريكيون الأصليون كان لديهم حل لذلك، وهو شاي مصنوع من عشب علاجي يعتبرونه مقدساً. نجح العشب في مهمته، وأطلق عليه الأسبان "كسكارة ساجرادا" Cascara Sagrada أو "اللحاء المقدس".

التاريخ العلاجي

عرف الأسبان الكسكارة كقريب للنبق المسهل، ذلك العشب الملين القوي الذي استخدم في أوروبا منذ قديم الزمن. ولكن كانت الكسكارة أكثر لطفاً. أرسل المستكشفون بعضها إلى أسبانيا حيث إن أثرها الأخف نسبياً إحدى عجائب العالم الجديد.

ولكنَّ المستكشفين الأسبان كانوا أكثر اهتماماً بجمع الذهب من أن ينشروا أحد الملينات عبر القارة الجديدة المكتشفة. ظلت الكسكارة لفترة طويلة علاجاً شعبياً للشاطئ الغربي يعرف بـ"لحاء الشيتم" Chittem Bark.

امتدح طبيب انتقائي من ديترويت في عام ١٨٧٧م أثر الكسكارة اللطيف في دليل علاج منزلي طبي شجع شركة بارك ديفيس لصناعة الدواء على تسويق مستحضر تجاري منها. منذ ذلك الحين والكسكارة ذات شعبية كبيرة. دخلت دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) عام ١٨٩٠م وظلت فيه إلى اليوم.

كانت الكسكارة تستخدم في الطب الأبالاشي Appalachian الشعبي كعلاج للسرطان. ولقد كانت ضمن تركيبة هوكسي ذات الشعبية في علاج السرطان والتي أحدثت جدلاً كبيراً، كعلاج بديل للسرطان تم تسويقه في الفترة ١٩٣٠-١٩٥٠م بواسطة هاري هوكسي الذي عمل كمنجم عن الفحم في السابق (انظر "تركيبة هوكسي العشبية لعلاج السرطان").

الاستخدامات العلاجية

توصي كتب الأعشاب الحديثة بالكسكارة لعلاج الإمساك وتؤيد تأكيد الأطباء الانتقائيين (رواد المعالجين بالطبيعة

اليوم) على أنها "تعيد نشاط الأمعاء".

الإمساك: أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الكسكارة كملين فعال وآمن. تحتوي العديد من المنتجات الملينة في أوروبا على هذا العشب.

في وقت ما، كانت الكسكارة متضمنة في العشرات من الملينات التي تصرفها الصيدلية بدون وصفة طبية في الولايات المتحدة. ولكن اليوم تقلص استخدامها وحل محلها السنا إلى حد بعيد (انظر "السَّنَا"). مازالت الكسكارة تدخل كجوهر فعال في اثنين من الأدوية الملينة التي تصرف دون وصفة طبية، وهما: Caroid، وNature's Remedy. كما أنها أيضاً المادة الفعالة في أحد الملينات الموصوفة يسمى Cascara Sagrada Aromatic Fluid Extract.

تحتوي الكسكارة على مواد كيميائية تسمى أنثراكينونات والتي تنبه انقباضات الأمعاء والتي تعرف بـ"الحث". كان الأسبان محقين في اعتقادهم أن العشب أقل أثراً من بعض ملينات الأنثراكينون الأخرى خاصة الصبار والنبق المسهل، حيث تعد الكسكارة أقل احتمالاً لإحداث الغثيان والقيء وتقلصات الأمعاء مقارنة بالأعشاب السابقة، رغم أن هذه الأعراض مازالت واردة الحدوث.

أيدت الأبحاث كذلك ملاحظة الانتقائيين: أن الكسكارة تعيد نشاط الأمعاء. وفقاً لما ورد في مرجع المنتجات الطبيعية Pharmacognosy "الكسكارة ليست فقط مليناً ولكنها أيضاً تعيد النشاط الطبيعي للأمعاء".

تحت التجربة

ربما كان هاري هوكسي على المسار الصحيح. تحتوي الكسكارة على مادة إيمودين الصبار Aloe-Emodin، والتي اتضح أن لها أثراً مضاداً لسرطان الدم في حيوانات المعامل. ولكن لسوء الحظ، فإن إيمودين الصبار -إلى حد ما- مادة سامة. ويقول العلماء إن المزيد من الأبحاث مازالت مطلوبة قبل استخدامه في علاج سرطان الدم.

توصيات الوصفة العلاجية

تناول مستحضراً تجارياً أو مغلياً أو صبغة للاستفادة من الأثر الملين للكسكارة.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لعمل مغلي، قم بغلي ملعقة صغيرة من اللحاء الجاف جيداً في ٣ أكواب ماء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم صفه، ودعه يبرد لدرجة حرارة الغرفة. اشرب كوباً أو اثنين يومياً. ستجد مذاقه لاذعاً إلى حد ما. قد تجد الصبغة ذات مذاق أفضل؛ خذ نصف ملعقة صغيرة قبل النوم.

لا تعطِ الكسكارة لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

تعتبر ملينات الأنثراكينون هي الملجأ الأخير لعلاج الإمساك. ابدأ بتناول الألياف بكثرة، واشرب كميات أكبر من الماء، ومارس التدريبات الرياضية. إذا لم يفد ذلك، فاستخدم الملينات التي تحدث انتفاخاً لمحتويات المستقيم مثل بذر قطونا (انظر "بَذْر قَطونا"). وإذا لم يفد ذلك، فاستخدم الكسكارة.

لا تستخدم الكسكارة لأكثر من أسبوعين. فمع مضي الوقت، يسبب العشب متلازمة كسل الأمعاء، وهي عدم قدرة الأمعاء على الحركة بدون منبه كيميائي. إذا

استمر الإمساك، إذاً فاستشر طبيبك.

يجب تخزين لحاء الكسكارة لعام تقريباً قبل الاستخدام حيث يحتوي العشب الطازج على مواد كيميائية قد تحدث إسهالاً شديداً وتقلصات بالأمعاء. يغير التجفيف هذه المواد ويخفف أثر العشب. يمكن تجفيف اللحاء صناعياً عن طريق تحميصه في درجة حرارة ٢٥٠°ف لعدة ساعات.

يجب عدم استخدام الكسكارة للمصابين بقرح المعدة، التهاب القولون التقرحي، مرض كرون، القولون العصبي، البواسير، والمصابين بأمراض الجهاز الهضمي المختلفة. كذلك، يجب على الحوامل عدم تناوله.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين لا يأخذون ملينات أخرى وغير مصابين بأمراض في الجهاز الهضمي تعتبر الكسكارة آمنةً نسبياً إذا استخدمت بحرص وفي حدود الجرعات الموصى بها.

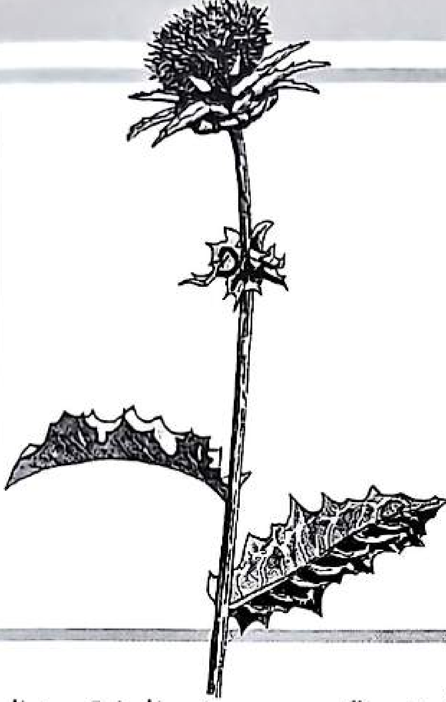
استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب غثياناً، أو قيئاً، أو إسهالاً، أو تقلصات معوية، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم يتحسن الإمساك خلال أيام قليلة.

معلومات عن النمو

الكسكارة شجرة متواضعة تصل لارتفاع ٢٠ قدماً لها لحاء بني أحمر، وأوراق رفيعة مسننة، تنمو في الجنوب الغربي للولايات المتحدة وليست نباتاً بستانياً.

الكُعَيب

حارس الكبد القوي



العائلة: المُركَّبات؛ تتضمن أيضاً زهرة الربيع، الطرخشقون، القطيفة

يعرف أيضاً باسم: خُرْفَيش، الشوكة المقدسة

الأجزاء المستخدمة: البذور

الكعيب Milk Thistle له شهرة واسعة في حماية الكبد، واستعماله في حالات الكبد يعود لأكثر من ٢٠٠٠ سنة.

التاريخ العلاجي

بينما أوصى الطبيب الإغريقي القديم دايوسكوريدس ببذور الكعيب لعلاج عضة الثعابين، فإن آخرين اكتشفوا فعالية العشب كمقوٍ للكبد. وفي القرن الأول، كتب نصير الطبيعة الروماني بلِني أن عصير العشب يقوم مقام العصارة الصفراوية. وفي القرن ١٧، صدّق العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر على استعمال العشب في علاج اليرقان، وهو مرض يسبب اصفرار الجلد والعين نتيجة إصابة الكبد.

وفي القرن ١٩، وصف الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) الكعيب لعلاج أمراض الكبد، وكذلك لعلاج دوالي الساقين ومتاعب الطمث والكلى.

ويستعمل الأطباء المثليون جرعات ضئيلة من العشب لعلاج أمراض الكبد، وحصوات المرارة، ودوالي الساقين.

الاستعمالات العلاجية

في عام ١٩٦٨م، قام الباحثون الألمان بفصل ٣ مركبات حامية للكبد من بذور العشب: سيليبنين، وسيليدايانين، وسيليكرستين، وتسمى هذه الثلاثة مجتمعة سيليمارين Silymarin.

ويفيد السيليمارين الكبد بعدة طرق. فهو يتحد بإحكام مع المستقبلات الموجودة على أغشية خلايا الكبد التي تسمح بدخول السموم، وبالتالي يعوق عملها. والسيليمارين مضاد قوي للأكسدة يحمي خلايا الكبد ضد العمليات الكيميائية التي تسبب خطراً كبيراً على الجسم، كما أنه يساعد على تجديد خلايا الكبد التالفة وعلى تقوية المناعة.

ويحتاج الطب إلى حماية جيد للكبد، فكثير من الأمراض تصيب الكبد، خصوصاً التليف، والتسمم

بالفطريــات، والالتهــاب الكبــدي "أ"، "ب"، "ج". وللأسف، فإن الطب السائد حالياً لا يقدم الكثير لمرضى الكبد.

فبالنسبة للالتهاب الكبدي، ينصح الأطباء بالراحة وتجنب السلوكيات التي قد تسبب تلفاً أكثر للكبد، مثل شرب الكحوليات وتعاطي الأدوية. وبالنسبة للتسمم بالفطريات، فإن العلاج المألوف غالباً ما يفشل مع حدوث عواقب وخيمة. وبالنسبة للتليف، فإن الأطباء يقدمون فقط تخفيفاً للمضاعفات.

وأثبت البحث أن مستخلص الكعيب يساعد في علاج جميع الحالات بأمان وفعالية. وفي الحقيقة، فإن اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) أقرت استعمال مستخلص الكعيب لعلاج أعراض الكبد.

الالتهاب الكبدي: أوضحت العديد من الدراسات الأوروبية أن مرضى الالتهاب الكبدي الذين استعملوا السيليمارين قد تم شفاؤهم بسرعة على عكس المرضى الذين لم يستعملوه. وفي دراسة إيطالية على ٢٠ شخصاً من المصابين بالالتهاب الكبدي، تم إعطاء بعضهم السيليمارين والبعض الآخر دواءً خاملاً طبياً، فكان هناك تحسن أفضل في وظائف الكبد لهؤلاء الذين استعملوا العشب.

التسمم بالفطريات: تسمى فطريات الأمانيتا Amanita قلنسوة الموت Death Caps؛ حيث تحتوي على سم فعال مضر للكبد. وكل عام تصدر وسائل الإعلام تقارير عن وفيات وأمراض خطيرة تحدث بين الناس الذين يجمعون الفطريات البرية دون معرفة كيفية تمييز الأمانيتا عن الأنواع الصالحة للأكل.

وبدون العلاج، فإن معدل الوفاة بسبب تسمم الأمانيتا حوالي ٥٠٪، والعلاج الطبي القياسي (الفحم المنشط) قد يحفظ حياة البعض، ولكن لا يزال معدل الوفاة حوالي ٤٠٪.

ويعمل السيليمارين عن طريق منع سم الأمانيتا من الدخول إلى خلايا الكبد. وفي دراسة ألمانية، تم علاج ٦٠ شخصاً بالسيليمارين بعد تعرضهم لأكل فطر الأمانيتا، ولم يمت أحد منهم. وفي دراسة ألمانية أخرى، أجريت على ٢٠٥ أشخاص من المصابين بتسمم الأمانيتا، أعطي ١٨٩ شخصاً منهم علاجاً طبياً قياسياً، وأعطي ١٦ السيليمارين، فكانت النتيجة أن ٢٤٪ من الذين أخذوا العلاج القياسي قد ماتوا، بينما لم يمت أحد في مجموعة السيليمارين.

وفي دراسة أوروبية أجريت في عدة مراكز، فحص الباحثون ٢٢٠ حالة تسمم بالأمانيتا تم علاجهم بالسيليمارين، فكان معدل الوفاة ١٣٪، وهو أقل بكثير من المعدل الحادث مع العلاج الطبي.

تليف الكبد: أوضحت دراسات عديدة أن العشب يساعد على المحافظة على وظائف الكبد في المرضى المصابين بالتليف. وفي دراسة أجريت على ١٧٠ شخصاً –٩١ منهم مصاب بتليف الكبد نتيجة تناول الكحول والآخرون نتيجة أسباب أخرى– تم إعطاء بعضهم علاج خالي من المادة الفعالة، والبعض الآخر ٢٠٠ مجم من مستخلص الكعيب ٣ مرات يومياً. وبعد ٤ سنوات، وجد أن ٣١ فرداً من مجموعة العلاج الخالي من المادة الفعالة قد ماتوا بسبب أمراض الكبد، وفي مجموعة العشب كان عدد الوفيات ١٨ حالة فقط.

وفي دراسة أخرى قام بها الباحثون الإسكندنافيون على ٩٧ من شاربي الكحوليات بكثرة، والمصابين بتلف الكبد وليس بالتليف، تم إعطاء ٤٧ من المشاركين في الدراسة السيليمارين لمدة ٤ أسابيع. وبالمقارنة بأولئك الذين استعملوا العلاج الخالي من المادة الفعالة، فإن هؤلاء الذين أخذوا السيليمارين قد انخفضت لديهم إنزيمات الكبد انخفاضاً كبيراً بعدما كانت مرتفعة بسبب

المرض. واستنتج الباحثون أن هؤلاء الأشخاص الذين تناولوا السيليمارين لديهم فرصة كبيرة لاستعادة وظائف الكبد الطبيعية.

تلف الكبد بسبب الأدوية: ليس الكحول الشيء الوحيد الذي قد يسبب ضرراً، فأي دواء إذا زادت جرعته -حتى الأدوية العادية مثل Acetaminophen- قد يسبب الضرر.

وفي إحدى التجارب المعملية، وجد أن السيليمارين يحمي أكباد الحيوانات التي أعطيت جرعات كبيرة من الأسيتامينوفين. وفي دراسات أخرى، منع المركب تليف الكبد الناتج عن استعمال المضادات الحيوية والأدوية المضادة للاكتئاب والأدوية النفسية.

تلف الكبد بسبب السموم: أثبت البحث أن السيليمارين يمكن أن يقلل تلف الكبد الناتج عن التعرض الطويل للكيميائيات الصناعية. ففي دراسة أجريت على بعض العمال المصابين بتلف الكبد نتيجة التعرض للتولين Toluene والزايلين Xylene، تم إعطاؤهم ١٠٠ مجم من السيليمارين ٣ مرات يومياً لمدة شهر. وكانت النتيجة انخفاضاً ملحوظاً في مستوى إنزيمات الكبد بعد أن كانت مرتفعة بصورة غير طبيعية.

تحت التجربة

ترجح بعض الأبحاث أن السيليمارين يخفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويقلل من حدوث مضاعفات مرض السكر.

توصيات الوصفة العلاجية

السيليمارين قليل الذوبان في الماء؛ لذلك فإن المنقوع أو المغلي لا يحتوي على نسبة عالية منه، وكذلك العشب البري.

وقام علماء النبات الألمان بتنمية العشب الذي يحتوي على نسبة عالية من السيليمارين؛ حيث تحتوي جرعة من المستخلص (٢٠٠ مجم) على ١٤٠ مجم من السيليمارين، وتؤخذ هذه الجرعة على هيئة أقراص أو كبسولات ٣-٤ مرات يومياً، وهي الجرعة القياسية المستخدمة في الأبحاث.

ابحث عن المستلخص القياسي المحتوي على ٧٠٪ من السيليمارين واستعمله حسب التعليمات المرفقة مع المستحضر.

عامل الأمان

إذا كنت مريضاً بالكبد، فتحدث مع طبيبك قبل أخذ العشب. وبرغم أنه آمن عموماً، فإن بعض الأبحاث القليلة تشير إلى أنه قد يكون له تأثير ملين أو قد يسبب اضطراباً في المعدة.

إذا كنت تشك أنك تعرضت لسموم الفطر، فابحث عن العناية الطبية فوراً.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- فإن الكعيب يعد آمن الاستعمال بالجرعات الموصى بها.

إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

موطن العشب الأصلي كشمير (الهند الباكستانية)، ولكنه يزرع الآن في كل أنحاء العالم، في درجة الحرارة المعتدلة.

يصـل ارتفـاع العشـب ٥-١٠ اقـدام، ولـه أوراق كـبيرة خشنة. وعندما تقطع، فإن الأوراق والجذوع تنضح سـائلاً حليبيـاً؛ لـذلك يسـمى العشـب بـ"شـوكة الحليـب"، وللعشب أزهـار أرجوانيـة حمـراء محاطـة بأشـواك حـادة وتشبه الخرشوف الصغير.

وكان العشب ينمو في أوروبا كنوع من الخضـر مثـل الخرشوف، القريب النباتي له. ويوصي مرشـدو التجـوال الباحثين عن الغذاء في المناطق غير الآهلـة بتـبخير الأوراق والسيقان الصغيرة الشائكة، واستعمالها كطعـام حيـث إن طعمها يشبه طعم السبانخ وقد تؤكل الأوراق الصـغيرة مـع السلطات.

الكولا

ارشفها لتتنفس أسهل



جوز الكولا

العائلة: البرازِيّات، تتضمن أيضاً الكاكاو

يعرف أيضاً باسم: جوز الزنج

الأجزاء المستخدمة: البذور (جوز الكولا) (في الحقيقة أوراق جنينية، أو الكوتيليدونات)

تمثل مشروبات الكولا Kola أكثر من ٧٠٪ في أسواق المشروبات اللاكحولية في الولايات المتحدة. وقد يستهلك الأمريكان أكثر إذا عرفوا أن هذا الجوز الاستوائي (المسئول عن نكهة الكولا) قد يساعد في علاج الربو.

التاريخ العلاجي

استعمل الناس في غرب أفريقيا الكولا منذ عصور ما قبل التاريخ. وقد كانوا يمضغون البذور لتأثيرها المنبه ومعالجتها للحمى.

وأدخل عبيد غرب أفريقيا شجرة الكولا إلى البرازيل ومنطقة البحر الكاريبي، وأصبح العشب بين الشعوب الكاريبية مفضلاً كمدر للبول في حالات احتباس السوائل في الجسم. كما استعمل أيضاً كمهضم، وأصبح العلاج الشعبي لحالات الإسهال، والإرهاق، ومتاعب القلب. وبمرور الوقت، ونتيجة لتأثير الكولا المنبه، ساد الاعتقاد بأنه مثير للشهوة.

ووصلت الكولا إلى الولايات المتحدة بعد الحرب الأهلية. وفي القرن ١٩، لاحظ الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) أن الكاريبيين قد نسبوا مزايا رائعة غير معدودة إلى العشب.

وميز الانتقائيون بشكل صحيح المواد المنبهة في الكولا -خصوصاً الكافيين- على أنها نفس المواد الموجودة في الكاكاو والبن والشاي، فوصفوا الكولا للتغلب على الاكتئاب العقلي، ولإعداد الجسم لتحمل الإجهاد الجسدي والعقلي، كما أوصوا أيضاً بها لعلاج الإسهال، والالتهاب الرئوي، والحمى التيفودية، والصداع النصفي، ودوار البحر، وغثيان الصباح، وكذلك لأي شخص يحاول الإقلاع عن التدخين.

وبسبب استعمالات العشب الطبية، كان صيادلة القرن ١٩ يقومون بتخزينه. ومما يُروى أنه في يوم ٨ مايو سنة ١٨٨٦م، بينما كان جون ستيف بيمبرتون -الصيدلي بأطلنطا- يعبث في عمل علاج جيد للصداع، قام بخلط بعض السكر مع مستخلص الكولا والكوكا (التي يستخرج منها الكوكايين) في قدر نحاسي ثلاثي القوائم في فناء

منزله الخلفي، ثم قام بإضافة المياه الغازية إلى هذا الشراب الحلو، وصنع مشروباً منعشاً لقبه كاتب حساباته بـ"كوكا كولا".

وبعد سنتين، باع بيمبرتون كافة حقوق شرابه إلى رجل أعمال في أطلانطا يسمى "آسا كاندلر" بمبلغ ٢٣٠٠ دولار. وكان كاندلر مسوقاً مبدعاً، وبحلول عام ١٨٩٥، كانت الكوكا كولا في أمريكا قد أصبحت المشروب الوطني اللاكحولي الأول.

واليوم، تعد الكوكا كولا أفضل منتج معروف في العالم. فالناس يطلبونه ٢٥٠ مليون مرة كل يوم، بثمانين لغة مختلفة، في ١٣٥ دولة.

ومنذ نشأة الكوكا كولا، وبرغم التطورات التي طرأت عليها على مر السنين، فإن طريقة تركيبها لاتزال سراً محاطاً بالكتمان الشديد. وعندما حظرت الولايات المتحدة استعمال الكوكايين، تم نزعه من التركيبة. ومن المعروف اليوم أن الكوكا كولا تحتوي على مستخلص ورق الكوكا منزوع الكوكايين مع كمية صغيرة من الكوكا.

ويوصي العشابون المعاصرون بالكولا لتأثيرها التحفيزي الملحوظ على الوعي في الإنسان طبقاً لما جاء في كتاب Holistic Herbal لطبيب الأعشاب ديفيد هوفمان.

وتوصف الكولا أيضاً لعلاج الإسهال، والاكتئاب، والوهن العصبي، والصداع النفسي، وفقد الشهية.

الاستعمالات العلاجية

يزعم بعض العشابين أن الكولا تحتوي على كافيين بنسبة أعلى من القهوة. والأمر ليس كذلك، ففنجان به ٦ أونصات من القهوة المخمرة يحتوي على حوالي ١٠٠ مجم من الكافيين، وفنجان من القهوة الجاهزة به ٦٥ مجم. وبالمقارنة، فإن كأساً به ١٢ أونصة من الكولا يحتوي على ٥٠ مجم من الكافيين. ومعظم هذه الكمية تأتي من الكافيين المضاف وليس من جوز الكولا. لمزيد من المعلومات عن الفوائد الصحية للكافيين، انظر "البن".

الربو: يمكن للقهوة أن تساعد في علاج الربو، ولكن كثيراً من الأطفال لا يفضلون طعمها. ولذلك أوصى مقال نشر في Journal of the American Medical Association باستعمال مشروبات الكولا عندما يشكو الأطفال من صفير الصدر ولا يتاح العلاج الطبي، أو كمكسبات طعم لأدوية الربو القياسية.

توصيات الوصفة العلاجية

تعتبر مشروبات الكولا من أكثر الطرق ملاءمة للتمتع بتناول كميات صغيرة من هذا العشب اللذيذ الطعم.

إذا كنت تفضل عمل المغلي، فضع ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من مسحوق جوز الكولا في كوب ماء، ثم ارفعه على النار ليغلي لمدة ١٠ دقائق، ثم صفه بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

يمكنك إعطاء كميات صغيرة من مشروبات الكولا المخففة بحذر للأطفال تحت سن سنتين.

عامل الأمان

بما أن الكولا تحتوي على الكافيين، فإنه يجب على النساء الحوامل تجنبها، كما يجب تجنبها أيضاً على الأشخاص الذين لديهم أي من الحالات التي تم ذكرها أثناء الكلام عن عامل الأمان في القهوة (انظر "البن").

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA حالياً الكولا ضمن قائمة الأعشاب التي تعتبر آمنة بشكل عام. وأوصت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA برفع الكافيين من القائمة الآمنة. ومع ذلك، فإنه لو حدث ذلك، فإن الكولا

يمكن أن تحذف أيضاً.

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين ليس لديهم تاريخ مرضي للحالات التي يمنع فيها البن، فإن الكولا تعتبر آمنة الاستعمال في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل الأرق، أو التهيج، أو اضطرابات بالمعدة، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

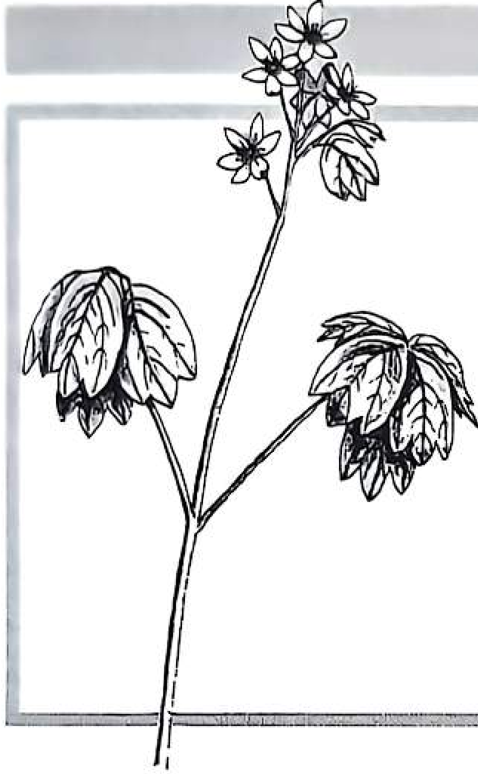
معلومات عن النمو

شجرة الكولا شجرة طويلة حوالي ٤٠ قدماً، تنمو في غرب أفريقيا ومنطقة الكاريبي والبرازيل وسريلانكا وإندونيسيا. وللكولا أزهار جميلة صفراء منقطة بنقط أرجوانية. وتعطي بذوراً بلون الشيكولاته في فصلي الربيع والخريف.

في معظم النباتات كلمة جوز Nut تعني البذرة ككل، أما بالنسبة لجوز الكولا، فإنها تمثل جزءاً فقط من البذرة، خصوصاً الأوراق الجنينية (أو الكوتيليدونات Cotyledons) داخل غلاف البذرة، وهذه تجفف وتسحق.

الكوهوش الأزرق

مسبب عشبي للمخاض



العائلة: البَرْبَرِيْسِيّات؛ تتضمن أيضاً اللفاح، البرباريس

يعرف أيضاً باسم: جذور البابوس، التوت الأرزق

الأجزاء المستخدمة: الجذور

أطلق الأمريكيون الأصليون على الكوهوش الأزرق Blue Cohosh لقب "جذر البابوس" (الطفل الهندي الأحمر) إيماناً منهم أنه يحفز المخاض ويسرع الإنجاب. أثبت العلم أنهم على حق؛ حيث إنه يحتوي على مادة قد تسبب المخاض. وهذه المادة قوية بالدرجة التي معها يجب استخدام العشب في حالة وجود متابعة طبية فقط.

لا يمت الكوهوش الأزرق بصلة للكوهوش الأسود. فهما ينتميان لعائلتين نباتيتين مختلفتين، ولكنَّ الأمريكيين الأصليين استخدموا كليهما لأغراض أمراض النساء، وأطلقوا على كليهما الكوهوش. كلمة "كوهوش" تعني "خشن" نسبة إلى جذور النبات كثيرة العقد. تشير كلمة "أزرق" إلى ساق النبات الأزرق وتوته الأزرق الداكن.

التاريخ العلاجي

اعتمد الأمريكيون الأصليون على الكوهوش الأزرق، إلى جانب إحداث المخاض والحيض والإجهاض، ولعلاج التهاب الحلق، والفواق (الزغطة)، والمغص لدى الأطفال، والصرع، والتهاب المفاصل؛ حتى إن بعض النساء شربن مغليه المركز كمانع للحمل.

في القرن ١٩، نشر الطبيب الانتقائي الأمريكي جون كينج الكوهوش الأزرق كمُحْدِث للمخاض ومحفز للحيض في الطبعة الأولى من كتابه King's American Dispensatory في خمسينيات القرن ١٩. وصف الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) العشب لانقباضات الحيض، وألم الثدي والمثانة، وعدوى الكلى، والقلق، والالتهاب الشعبي، والغثيان.

رغم أن الكوهوش الأزرق كان ضمن دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) خلال الفترة ١٨٨٢–١٩٠٥م كمحدث للمخاض، فإن الأطباء التقليديين لم يتقبلوه أبداً.

توصي كتب الأعشاب الحديثة بالكوهوش الأزرق كمحدث للمخاض ومحفز للحيض. يقترح بعض العشابين المعاصرين استخدام الكوهوش الأزرق في علاج الربو، والقلق، والسعال، والتهاب المفاصل، وارتفاع ضغط الدم.

الاستخدامات العلاجية

يبدو أن استخدام العلاج التقليدي بالكوهوش الأزرق في أمراض النساء يتوافق مع الدقة العلمية.

إحداث المخاض: اكتشف العلماء أن المادة الكيمائية الموجودة في الكوهوش الأزرق، الكولوسابونين، تنشط انقباضات الرحم. أيد هذا الكشف الاستخدامات التقليدية للعشب بين الأمريكيين الأصليين.

يضيق الكولوسابونين الشرايين المغذية للقلب، وقد أحدث الكوهوش الأزرق تلفاً بالقلب للحيوانات المعملية. تلف القلب لدى البشر وارد في حال استخدام جرعات كبيرة.

من ناحية أخرى، فإن العشب لا يبدو أشد خطورة من العقار المستخدم الآن لإحداث المخاض (الأكسيتوسين) فقد يحدث العقار أيضاً تلفاً بالقلب، وآثاراً جانبية خطيرة أخرى منها وفاة الأم والجنين.

يحتاج استعمال الأكسيتوسين إلى متابعة طبية متخصصة دقيقة مستمرة؛ وكذلك يجب استخدام الكوهوش الأزرق تحت ملاحظة طبية. إذا أردتِ استخدامه عند ميعاد الولادة، فناقشي رغبتك تلك مع طبيب التوليد و/أو القابلة، ولا تأخذيه إلا بعد استشارة طبيبك وملاحظته.

تحفيز الحيض: من المؤكد أن الكوهوش الأزرق يمكنه إطلاق الحيض نظراً لتنبيهه القوي للرحم، ولكن يجب على النساء عدم استخدامه لهذا الغرض؛ حيث إنه شديد القوة وآثاره الجانبية شديدة الخطورة.

تحت التجربة

اكتشف الباحثون في الهند دليلاً رائعاً على أن الأمريكيين الأصليين ربما قد كانوا على حق في استخدام الكوهوش الأزرق كمانع للحمل؛ حيث إنه تبعاً لتقرير نشر في Journal of Reproduction and Fertility بدا أن العشب يمنع التبويض في الحيوانات.

أظهر الباحثون الأوروبيون بعض خواص المضاد الحيوي والتنشيط المناعي في الكوهوش الأزرق، مما قد يفسر استخدام العشب بواسطة الانتقائيين في علاج عدوى الكلى والمثانة.

للكوهوش الأزرق أثر مضاد للالتهاب، مما يعطي الثقة لاستخدامه التقليدي في علاج التهاب المفاصل.

خرافات دوائية

أظهرت الدراسات أنه رغم السمعة القديمة له كعلاج لارتفاع ضغط الدم، فإن الكوهوش الأزرق، في الأغلب، يسبب هذا المرض الخطير أكثر من أن يتحكم به.

توصيات الوصفة العلاجية

الكوهوش الأزرق عشب قوي للدرجة التي يجب معها استخدامه تحت إشراف عشّاب كفء أو طبيب ذي خبرة في طب الأعشاب. يكون مذاقه، عند عمل مغلي، حلواً بعض الشيء في البداية، ثم لاذعاً وغير ممتع بعد ذلك.

عامل الأمان

يجب على أي مريض بارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو السكر أو ارتفاع ضغط العين أو تاريخ مرضي بالإصابة بالسكتة الدماغية عدم استخدام الكوهوش الأزرق، وكذلك الحوامل والمقبلات على الحمل. أظهرت الدراسات على الحيوانات، إلى جانب الأعراض الجانبية سالفة الذكر، أن الكوهوش الأزرق يسبب الولادة عند أخذه في بدايات الحمل. يجب أن يقتصر استخدامه بعد اكتمال فترة الحمل لتحفيز الوضع، ولا يتم ذلك إلا تحت متابعة

طبية فقط

يلهب مسحوق الكوهوش الأزرق الأنسجة المخاطية. احمل هذا المسحوق بحرص وتجنب أن تستنشقه أو أن يدخل في عينيك.

معلومات عن النمو

الكوهوش الأزرق ليس نباتاً بستانياً، ولكن من السهل معرفته في بدايات الربيع في الغابات من أبالاشيان إلى المسيسيبي. ينمو الكوهوش الأزرق بساقه الزرقاء البنفسجية، وورقته الكبيرة إلى ٢-٣ أقدام قبل أن تظهر أي من النباتات الأرضية الأخرى في الغابة. مع انتقال الربيع إلى الصيف، ظهر للكوهوش الأزرق ٣ فروع لكل منها ٣ ورقات مركبة.

في الصيف، ينتج النبات أزهاراً صغيرة صفراء، وثمراً أزرق داكناً، والذي يعد ساماً وربما قاتلاً للأطفال. تأكد أنهم لا يأكلون الثمار.

الكوهوش الأسود

العشب التقليدي للنساء



العائلة: الشَقيقيّات؛ تتضمن أيضاً الحوذان، العائق، الفاونيا

يعرف أيضاً باسم: جذر الثعبان، جذر الهنود

الأجزاء المستخدمة: الجذور، السوق الأرضية

أحد أشهر أدوية القرن ١٩ كانت تركيبة خضراوات "ليديا بنكهام"، التي ظهرت عام ١٨٧٦م لعلاج "ضعف المرأة"، وهي متلازمة ما قبل الحيض وتقلصات الحيض ومتاعب سن اليأس. كانت ليديا بنكهام ممارسة للعلاج التقليدي بالأعشاب من لين بولاية ماساتوستس، وقد احتوت تركيبتها على عدة أعشاب علاجية. أكثرها كان الكوهوش الأسود Black Cohosh، وهو علاج قديم كان يستعمله شعب الألجونكين الهندي لأمراض النساء.

احتوت تركيبة بنكهام على كميات متنوعة من الكحول. خلال القرن ١٩، كانت سيدات المجتمع لا تشرب الخمر. ادعى النقاد أن الضعف الأساسي الذي عالجته التركيبة هو الضعف حيال الكحول. مع ذلك، وبناء على نتائج الأبحاث المعاصرة، فمن الواضح أن الكوهوش الأسود في تركيبة بنكهام قد ساعد في علاج أعراض آلام الحيض وانقطاع الطمث.

تم إعادة صياغة تركيبة خضراوات بنكهام بعد الحرب العالمية الثانية لتحتوي على القليل فقط من الكحول. مما يدعو للسخرية، أن التركيبة المستحدثة لم تحتوِ على الكوهوش الأسود، ذلك المركب الذي ساعد على الدعاية لاستخدام العلاج في أمراض النساء.

التاريخ العلاجي

كلمة "الأسود" في الكوهوش الأسود تعود على الجذور العلاجية السوداء للنبات، وكلمة "كوهوش" تعني في لغة الألجونكين "خشن"، والذي يعود أيضاً على الجذور.

غلى الأمريكيون الأصليون جذور الكوهوش كثيرة العقد في الماء، وشربوا المغلي لعلاج الإجهاد، التهاب الحلق، التهاب المفاصل، عضة الثعبان المرقط (ومن ثمَّ كان الاسم الشعبي للنبات، جذر الثعبان). ولكن الكوهوش الأسود كان يُستخدم من قبل الأمريكيات الأصليات في البداية لعلاج أمراض النساء والاستشفاء بعد الولادة.

ينمو الكوهوش الأسود البري بشكل كبير في حوض نهر أوهايو الذي يبدو مناسباً له. بعد كل ذلك، تم مناصرة العشب من قبل الأطباء الانتقائيين الأمريكيين

(رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) في القرن ١٩، والذين كانت تقع مدرستهم الطبية في سنسيناتي على نهر أوهايو. أعطى الانتقائيون للعشب عدة أسماء، وأوصوا به لعلاج الحمى، الطفح الجلدي، القلق، الملاريا، الحمى الصفراء، كل أمراض النساء. ذكر في المرجع الطبي الانتقائي King's American Dispensatory (١٨٩٨م): "إنه ذو فائدة كبيرة في علاج تقلصات الحيض، ولا يفوقه أي عقار آخر".

لم يعجب الأطباء غير الانتقائيين بالكوهوش الأسود، ولكن أخذت ليديا بنكهام جانب الأطباء الانتقائيين، وجعلته ضمن الأعشاب المكونة لمجموعتها.

رغم أن الكوهوش الأسود لا ينمو في الصين، إلا أن الأطباء الصينيين يستخدمون عدة أعشاب مشابهة له في علاج الصداع، والإسهال، والحصبة، واللثة النازفة، وبعض أمراض النساء. أوصى المعالجون المثليون بجرعات دقيقة من الكوهوش الأسود لعلاج مشاكل الحيض والولادة.

يوصي العشابون المعاصرون باستخدام العشب في متلازمة ما قبل الحيض، تقلصات الحيض، أعراض ما بعد انقطاع الحيض. أخذت شعبية الكوهوش الأسود في الازدياد، منذ منتصف تسعينيات القرن ٢٠، لعلاج المشاكل الصحية للمرأة، خاصة أن العديد من شركات الأعشاب تسوق منتجات الكوهوش الأسود الآن.

الاستخدامات العلاجية

ترجع القدرات العلاجية للكوهوش الأسود إلى عدة مركبات توجد في جذوره: الأسيتين، والفورمونونتين، والترتربنيز. اكتشف العلماء الألمان في عام ١٩٤٠م أن هذه المواد لها أثر يشبه الأثر الذي يحدثه الهرمون الجنسي النسائي: الإستروجين. ومع حلول عام ١٩٥٠م، كان هناك مستخلص تجاري من الكوهوش الأسود أطلق عليه ريميفيمين Remifemin، يُستخدم على نطاق واسع في ألمانيا لعلاج متلازمة ما قبل الحيض، تقلصات الحيض، الوهج الحار (الهبو) المصاحب للحيض (طب الأعشاب اتجاه سائد في ألمانيا أكثر من الولايات المتحدة).

معظم العشابين المعاصرين يعتبر الكوهوش الأسود مثيلاً للإستروجين. عملياً، فإن العشب يثبط إفراز الهرمون اللوتيني (Luteinizing Hormone (LH (المسئول عن انبثاق البويضة من حويصلات جراف)، والذي تفرزه الغدة النخامية، ولكنْ له أثر مثل الإستروجين.

متلازمة ما قبل الحيض: أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الكوهوش الأسود لعلاج متلازمة ما قبل الحيض. كان موقف اللجنة هذا قائماً على أكثر من ٤٠ سنة من الخبرة العملية والمشاهدة في ألمانيا.

تقلصات الحيض: أقرت اللجنة E الكوهوش الأسود لنفس الأسباب كعلاج لتقلصات الحيض.

متاعب سن اليأس: معظم الدراسات على الكوهوش الأسود اختبرت العشب كعلاج للوهج الحار وأعراض انقطاع الحيض الأخرى. أجرى الباحثون الألمان ٨ محاولات عملية خلال الفترة ١٩٨٢-١٩٩١م، وتضمنت ١١٧٠ امرأة. اختلفت أهداف الدراسات شيئاً ما، ولكنها جميعاً فحصت فعالية خلاصة الكوهوش الأسود الـ "ريميفيمين" (٤٠ قطرة مرتين يومياً أو قرصين ٤ مجم يومياً لمدة ٦-١٢ أسبوعاً).

توصلت هذه الدراسات إلى نفس النتيجة من حيث تخفيف أعراض سن اليأس، وهج حار أقل، جفاف أقل للمهبل، تحسن المزاج، إجهاد أقل. في أكبر الدراسات التي أجريت، والتي شملت ٦٢٩ امرأة، سجل ٨٠٪ من المشاركين تحسناً ملحوظاً خلال شهر. شعرت العديد

منهن بالراحة التامة خلال ٦-٨ أسابيع، ولم يحدث العشب آثاراً جانبية واضحة. أجازت اللجنة E الكوهوش الأسود لعلاج أعراض سن اليأس.

بديل العلاج الهرموني التعويضي: تصنع المبايض معظم هرمون الإستروجين في جسد المرأة. إنتاج الهرمون في فترة ما بعد انقطاع الحيض يقل ببطء. في أي امرأة من أي سن، يستأصل لها المبيض، ينقص إنتاج الإستروجين أيضاً، ولكن بصورة مفاجئة.

لسد النقص في الهرمون، يصف الأطباء عادة العلاج الهرموني التعويضي. قارن الباحثون الألمان بين الهرمون الدوائي البديل والكوهوش الأسود (قرصين من الريميفيمين مرتين يومياً) في ٦٠ امرأة استأصلت مبياضهن قبل سن أربعين عاماً. سجل كلا الفريقين نفس درجة الارتياح بعد ٦ أشهر من العلاج، ولكن لم يسبب الكوهوش الأسود أعراضاً جانبية ملحوظة.

ارتفاع ضغط الدم: أظهرت دراسة نشرت في Nature، أن الكوهوش الأسود يقلل ضغط الدم عن طريق توسيع الأوعية الدموية في الأطراف. قد يساعد العشب في علاج ارتفاع ضغط الدم، ولكن استشر طبيبك قبل استخدامه لهذا الغرض.

تحت التجربة

وجدت إحدى الدراسات أن الكوهوش الأسود له أثر مضاد للالتهاب ومزيل للألم مما قد يفسر استخدامه التقليدي في علاج التهاب المفاصل. اقترح تقرير آخر أنه يحافظ على العظام مشجعاً استخدامه في منع هشاشة العظام. وأظهرت دراسة أخرى على العشب أنه يقلل الكوليسترول وضغط الدم وله أثر ضد القرحة وينظم سكر الدم مشيراً إلى احتمال استخدام العشب في علاج مرض السكر.

نحتاج المزيد من الأبحاث لتحديد إذا ما كان الكوهوش الأسود سيثبت فائدة في علاج أي من هذه الأمراض. اكتشاف أولي آخر في دراسة على الحيوانات أشار إلى أن العشب قد يعمل مخدراً ومهدئاً للمعدة ومضاداً حيوياً.

توصيات الوصفة العلاجية

لعمل مغلي، ضع نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور لكل كوب ماء، واغلِه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم صفِه إذا أحببت. دعه يبرد قبل أن تشربه. للكوهوش الأسود رائحة سيئة وطعم حاد لاذع. يمكنك إضافة الليمون أو العسل أو مزج العشب مع شراب خليط الأعشاب. تناول ملعقتين كبيرتين كل بضع ساعات على أن تكمل كوباً في اليوم.

كصبغة منزلية، خذ ٢-٤ ملاعق صغيرة، مرتين يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لأطفال أكبر من سنتين والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

إذا أردت استخدام الكوهوش الأسود، فراجع البطاقة مرتين للتأكد أنه الكوهوش الأسود وليس الكوهوش الأزرق. فالثاني يجب عدم استخدامه لمعظم النساء (انظر "الكوهوش الأزرق").

أعطى باحثوا القرن ١٩ جرعات معملية من الكوهوش الأسود للحيوانات ٩٠ مرة قدر الموصى به للإنسان. فسجلوا أن العشب يُحدِث دواراً، إسهالاً، قيئاً، ارتعاشاً، هبوطاً في ضربات القلب، الإجهاض،

أعراضاً جانبية مزعجة أخرى. مازالت تنشر هذه الدراسات حتى اليوم. في تقرير إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA عام ١٩٨٦م، مثلاً، نشر تحذير من الآثار الجانبية المحتملة للكوهوش الأسود.

ومن جهة أخرى، لم تظهر آثار جانبية معينة في الدراسات الثمانية التي اختبرت الكوهوش الأسود كعلاج لمتاعب سن اليأس. في الحقيقة، لم يسجل سوى اضطراب بالمعدة كعرض جانبي في ٧٪ من المشاركين في أكبر دراسة أجريت. أثبتت نتائج الأبحاث العلمية الحديثة أن الكوهوش الأسود آمن طالما أخذ في حدود الجرعات الموصى بها ولمدة لا تزيد عن ٦ أشهر. لا توجد دراسات كاملة عن الاستعمال الطويل للعشب حتى الآن.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يمكن للإستروجين والأعشاب الإستروجينية الأخرى تحفيز نمو سرطان الثدي. ولكن تبعاً لدراسة قدمت في مؤتمر إستروجين النبات عام ١٩٩٩م في جامعة جنت ببلجيكا، فإنه لا يبدو أن للكوهوش الأسود، والذي يعد مثبطاً لهرمون LH، هذا الأثر.

على أي حال، إذا أصبتِ بسرطان الثدي، وعولجتِ منه، أو لديكِ تاريخ مرضي في العائلة للإصابة به، يجب استشارة طبيبكِ قبل تعاطي الكوهوش الأسود.

إلى جانب ذلك، فالمرضعات أو الحوامل أو اللاتي نصحهن الأطباء بعدم تناول أقراص منع الحمل، يجب عليهن عدم تناول الكوهوش الأسود.

إذا كنت تتعاطين علاجاً هرمونياً بديلاً بعد انقطاع الحيض، يجب مراجعة طبيبكِ قبل تناول الكوهوش الأسود.

أخبري طبيبكِ إذا شعرتِ بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملتِ العشب- بصورة واضحة خلال ٤ أسابيع.

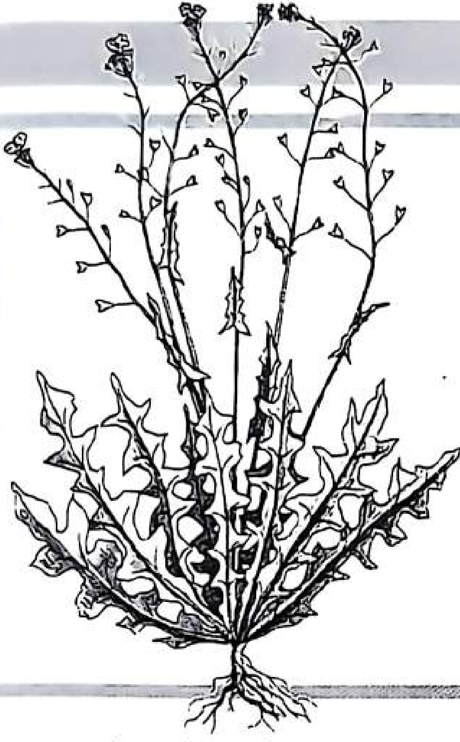
معلومات عن النمو

الكوهوش الأسود هو نبات معمر مورق يصل حتى ٩ أقدام، له جذور سوداء عقدية، وساق ناعمة، وأوراق كبيرة مسننة مركبة، وأزهار صغيرة بيضاء تظهر في منتصف الصيف وتتجمع في نورات عنقودية.

ينمو الكوهوش الأسود من بذور تبذر في الربيع أو أجزاء جذرية تؤخذ في الربيع أو الخريف. اجمع الجذور في الخريف بعد أن تنضج الثمار وقطِّعها طولياً لتجف.

كيس الراعي

يوقف النزيف طبيعياً



العائلة: الصَلِيْبِيّات؛ وتتضمن أيضاً الكرنب، البروكلي، القنبيط

يعرف أيضاً باسم:

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار

لم يحظ عشب كيس الراعي Shepherd's Purse بالاحترام والتقدير الواجبين. فقبل أكثر من ٣٠٠ عام، كتب نيكولاس كولبيبر: "بعض النباتات القليلة فقط تحظى بمزايا أكثر من هذا العشب. ومع هذا، فهم يتجاهلونه تماماً". وتقول بعض الجهات المختصة: إن أحداً لا يهتم بكيس الراعي، حيث إنه عشب ضار عديم الفائدة الطبية. ولكن بعض الدراسات العلمية القليلة التي أجريت حتى الآن كشفت عن بعض الاستعمالات المثيرة المحتملة للعشب في علاج النزيف وتحفيز الولادة.

التاريخ العلاجي

أوصى الأطباء الإغريق والرومان القدامى ببذور كيس الراعي كملين، ومع ذلك لم يستعمل بكثرة حتى القرن ١٦، عندما شجع طبيب إيطالي استعماله لوقف النزيف، وخصوصاً البول المدمم. وتبنى بعض الأطباء النبات، إلا أن معظمهم رفضه ووصفه بعدم النفع.

وأدخل المهاجرون الأوائل كيس الراعي إلى أمريكا الشمالية حيث أصبح سريعاً عشباً ضاراً. واستعمله العشابون الشعبيون لوقف النزيف، بينما اعتبره الأطباء عديم الفائدة.

وفي القرن ١٩، وصف الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) كيس الراعي لوقف النزيف. وفي عام ١٨٩٨م، وصف المرجع الأساسي للانتقائيين King's American Dispensatory كيس الراعي، وحاول توضيح الخلاف على تأثيره، ونبه إلى أن "العشب الطازج أكثر فعالية -بالتأكيد- من العشب المجفف" ووصف الكتاب كيس الراعي بأنه فعال جداً في علاج البول المدمم وأوصى به لعلاج غزارة الطمث والإسهال والدوسنتاريا والبواسير الدامية.

وأثناء الحرب العالمية الأولى، عندما كانت الأدوية الأخرى المضادة للتجلط قليلة، كان شاي كيس الراعي يعطى للجنود الجرحى.

ويوصي العشابون المعاصرون بالاستعمال الداخلي لكيس الراعي المجفف -وليس الطازج- في علاج البول الدامي ونزيف الأنف وتزايد الطمث والنزيف بعد

الولادة، كما أنهم يشجعون أيضاً الاستعمال الخارجي للنبات كقابض في علاج الجروح والبواسير.

الاستعمالات العلاجية

كيس الراعي لن يشعل النار في عالم طب الأعشاب، لكنه قد يساعد بعض السيدات اللاتي يشتكين من غزارة الطمث أو السيدات الحوامل اللاتي ينتظرن ساعة الولادة إذا استطعن أن يتحملن مذاقه.

النزيف: يحتوي كيس الراعي على مواد تساعد على إسراع تجلط الدم. وطبقاً لمقال في الجريدة البريطانية العلمية Nature، كتب العشاب الألماني د.رودولف فريتز فايس: إن العشب له بالفعل تأثير قاطع للنزيف... إلا أنه ضعيف".

ويوصي خبراء الإسعافات الأولية بعلاج النزيف عن طريق الضغط المستمر على الجرح. ووجود الدم في البلغم أو البول أو البراز يتطلب العلاج الطبي العاجل المتخصص.

وبالرغم أن كيس الراعي لا يعد بديلاً عن العلاج الطبي القياسي، إلى أن المصابين بالقرحة أو التهاب القولون أو داء كرون أو أمراض نزف الدم أو غزارة الطمث في السيدات، فيمكن لهؤلاء أن يجربوا كيس الراعي، على أن يكون ذلك بعد استشارة أطبائهم.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال كيس الراعي لعلاج نزيف الأنف المتكرر وغزارة الطمث.

تحفيز الولادة: يحتوي كيس الراعي على بعض المواد التي قد تساعد على تنشيط انقباضات الرحم بنفس فعالية دواء الأوكسيتوسين Oxytocin، الذي يعطى عادة لحفز الولادة. يجب على السيدات اللاتي يرغبن في الحمل أو السيدات الحوامل ألا يستعملن كيس الراعي إلا عند الولادة ومع استشارة الطبيب.

الجروح: كيس الراعي له تأثير بسيط كقابض ومانع للالتهاب. وهذا يؤيد الاستعمال التقليدي له لعلاج الجروح والبواسير.

توصيات الوصفة العلاجية

للمساعدة على وقف النزيف أو لتحفيز الولادة يمكن استعمال ملعقة صغيرة من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي، الذي يترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى بعد ذلك. ويؤخذ منه حتى كوبين يومياً. ولجعله مستساغ الطعم، يمكن تحليته بالسكر أو العسل أو الليمون أو يخلط بمزيج شراب عشبي.

كصبغة منزلية، خذ ١/٤-١/٢ ملعقة صغيرة، حتى مرتين يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ كيس الراعي لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

للاستعمال الخارجي لكيس الراعي، على الجروح أو البواسير، تغمس قطعة من القماش النظيف في المنقوع أو الصبغة.

عامل الأمان

إذا كان كيس الراعي يوقف النزيف بالفعل، فإن أحداً لا يعرف بالضبط كيف يتم ذلك، فهو ربما يقوي جدران الأوعية الدموية، أو ربما يحفز تجلط الدم، وتجلط الدم قد يسبب النوبات القلبية أو السكتات الدماغية. يجب على الأشخاص الذين لديهم إصابات سابقة بهذه الحالات أو الذين يتعاطون الأدوية المضادة للتجلط (بما

فيها جرعات صغيرة من الأسبرين) يجب على هؤلاء أن يتجنبوا استعمال كيس الراعي.

لا تحتوي المؤلفات الطبية على تقارير تفيد خطورة هذا العشب.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين –باستثناء الحوامل أو المرضعات– الذين لا يتناولون الأدوية المضادة للتجلط أو المكملات الغذائية (مثل فيتامين "هـ") والذين لا يعانون من إصابات سابقة بنوبات القلب أو السكتات الدماغية أو الانسداد الجلطي، فإن كيس الراعي يعتبر آمن الاستعمال لهم إذا استعمل بالجرعات الموصى بها بالضبط.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض –التي من أجلها استعملت العشب– بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

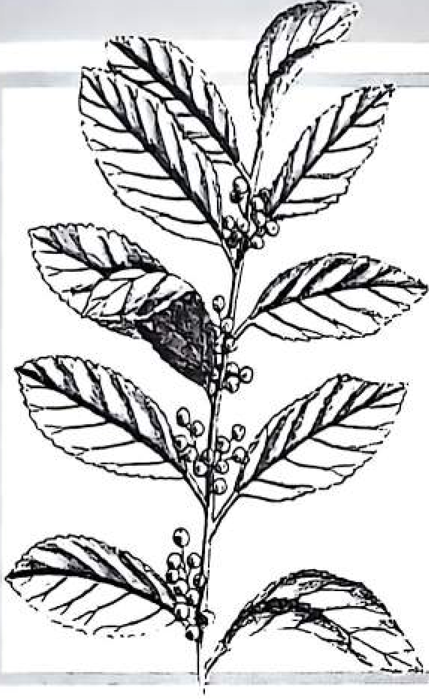
كيس الراعي نبات حولي كريه الرائحة، يصل ارتفاعه إلى ١٨ بوصة، ويرتفع جذعه النحيل من أوراق مسننة بعمق، ومنتظمة على شكل وردة مثل الهندباء البرية. ويحمل الجذع بضع أوراق صغيرة وينتهي بأزهار صغيرة بيضاء، والثمار عبارة عن قرون بذرية وتدية الشكل تحتوي على الآلاف من البذور الصفراء.

وينمو كيس الراعي جيداً من البذور المزروعة في الربيع تحت ضوء الشمس الساطع، ويفضل النبات التربة الطفالية الرملية جيدة الصرف، إلا أنه يتحمل معظم أنواع التربة في أمريكا الشمالية.

إذا لم يراقب كيس الراعي جيداً، فإنه قد يصبح آفة عشبية في الحديقة، ولتجنب هذا، يمكن تقليم القرون البذرية قبل أن تتفتح، والأوراق الصغيرة لها طعم فلفلي لاذع، ويمكن أن تضاف إلى الحساء واليخنة، أو تؤكل مثل السبانخ. احصد الأوراق والأزهار عندما تتفتح الأزهار.

المتة

منبه غني بفيتامين ج



العائلة: البَهْشِيّات؛ تتضمن أيضاً الإيلكس

يعرف أيضاً باسم: عشب ماتي، شاي باراجواي

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

قبل أكثر من ٣٠٠ سنة، لاحظ المبشرون أن هنود أمريكا الجنوبية يعتمدون في غذائهم على اللحوم فقط. وبالرغم من ذلك، لم يصابوا بمرض الاسقربوط (مرض البحارة)، الذي أهلك جنود البحرية الأوروبيين، الذين كانوا يأكلون نفس الغذاء وهم في أعالي البحار.

واستنتج المبشرون أن الهنود إنما حماهم الشاي الذي كانوا يشربونه في كئوس مصنوعة من اليقطين، وأطلق عليه المبشرون اسم المتة Maté، المشتق من الإسبانية، والذي يعني اليقطين. وبدءوا في زراعته واستعمال أوراقه لعمل الشاي المرّ.

وتسمى المتة أيضاً شاي باراجواي أو عشب ماتي. وفي سبعينيات القرن ٢٠، تم تقديمه في الولايات المتحدة كبديل للقهوة منزوعة الكافيين. وهذا الزعم كان خاطئاً؛ لأن المتة تحتوي على الكافيين كما تحتوي أيضاً على عدد كبير من المواد الغذائية، مثل فيتامين "ج" وفيتامين "ب" المركب، والمغنسيوم، والكالسيوم، والحديد، والبوتاسيوم، والمنجنيز، والزنك. وعلى ذلك، فقيمتها الغذائية أكبر من المشروبات العشبية المحتوية على الكافيين، والبن، والشاي، والكولا، والكاكاو.

التاريخ العلاجي

قدم المبشرون المتة للمستعمرين الأوروبيين. ويعد العشب اليوم المنبه المفضل في أمريكا الجنوبية، والأرجنتين، وباراجواي، وأورجواي؛ وله هناك شعبية أكبر من البن أو الشاي، حيث يوجد أكثر من ٢٠٠ صنف من المتة يُسوّق حالياً في الأرجنتين بمفردها.

وتستهلك الأرجنتين ١١ رطلاً من المتة لكل فرد سنوياً، وفي أورجواي ٢٢ رطلاً. وفي أمريكا الجنوبية، تضاف المتة إلى الخبز. والعشب أيضاً مكون رئيسي للمشروبات غير الكحولية في أمريكا الجنوبية.

وفي أمريكا الجنوبية، لا تعتبر المتة منبهاً لطيفاً فقط، ولكن قامعاً للشهية ومدراً للبول أيضاً. وللمتة شهرة طويلة كمهضم، برغم أن الأبحاث العلمية لا تؤيد ذلك. وفي الأرجنتين، يعيش رعاة البقر أحياناً على مجرد اللحم والمتة مثل الهنود قديماً.

الاستعمالات العلاجية

يحتوي كوب به ٦ أونصات من المتة على ٥٠ مجم من الكافيين، تقريباً مثل فنجان من الشاي أو علبة الكولا. وبالمقارنة، فإن فنجاناً من القهوة الفورية به حوالي ٦٥ مجم من الكافيين، بينما يحتوي فنجان من القهوة المخمرة على ١٠٠–١٥٠ مجم. للحصول على التفاصيل عن الفوائد الصحية للبن، انظر "البن".

الإرهاق: بما أن المتة تحتوي فقط على ١/٣–١/٢ الكافيين مقارنة بفنجان بنفس الحجم من القهوة المخمرة، فإن تأثيرها يكون أقل. على الجانب الآخر، فهي لا تزال منبهة. وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال المتة لعلاج الإرهاق.

نزلات البرد: كان المبشرون على حق في أن المتة تمنع الإصابة بالاسقربوط؛ فالعشب يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين "ج"، الذي يساعد أيضاً في علاج البرد. إن تناولك للمتة عندما تكون مصاباً بالبرد، يعطيك جرعة إضافية من فيتامين "ج".

متلازمة ما قبل الحيض: تساعد مدرات البول على تخفيف الإحساس بالانتفاخ الذي يحدث نتيجة احتباس السوائل في الجسم قبل الدورة. ويمكن للنساء اللاتي يشتكين من هذه الحالة أن يجربن المتة أثناء أيام الاضطرابات التي تسبق الدورة.

توصيات الوصفة العلاجية

للمتة رائحة مميزة قد لا يتقبلها بعض الناس، إلا أن البعض قد يعتادها ويراها ممتعة.

لإعداد المنقوع (مرّ ومستساغ)، يمكن استعمال ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب المجفف المهروس لكل كوب ماء مغلي، ثم يُنقع لمدة ١٠ دقائق. ويمكنك إضافة عسل النحل أو الليمون لتحلية الطعم. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ المتة لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

يعتبر الكافيين من المواد المسببة للإدمان، والجرعة الزائدة منه قد تسبب خطورة بالغة. وحيث إن المتة تحتوي على نسبة كافيين أقل من البن –لو قارنا كوباً بكوب– لذلك فإنه من المتوقع أن تسبب المتة مشاكل أقل (للمزيد عن درجة الأمان للبن، انظر "البن").

وتحتوي المتة كذلك على مادة التانينات التي لها تأثير مضاد للسرطان. وفي دراسة أجريت في أورجواي، ونشرت في Journal of the National Cancer Institute، وجد أن مستخدمي المتة بكثرة معرضون أكثر للإصابة بسرطان المريء. ولأحد أن يتخيل كم يستهلك هؤلاء المفرطون من عشب المتة.

وهذه النتائج قد تبدو قليلة الأهمية بالنسبة للأمريكان الذين يشربون شاي المتة بكميات صغيرة للغاية. وعلى كلٍ، فعلى مرضى سرطان المريء ألا يستعملوا المتة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين –باستثناء الحوامل أو المرضعات– الذين لا يتعاطون أي مواد أو أدوية أخرى تحتوي على

الكافيين، والذين لا يشكون من سرطان المريء، تعتبر المتة آمنة نسبياً لهم إذا استعملت بالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

لا تزرع المتة في الولايات المتحدة، وتنمو برياً في أمريكا الجنوبية بالقرب من الجداول، ولكنها تزرع بكثرة في الأرجنتين.

والمتة شجيرة معمرة، لها أوراق بيضاوية مسننة، وليس لها أشواك، وثمارها حمراء أو سوداء أو صفراء، وتقريباً في حجم الفلفل الأسود.

مخلب القط

الوعد باستخدامات عديدة



العائلة: الفُوِّيات؛ تتضمن أيضاً القهوة، الجردينيا، الكينا

يعرف أيضاً باسم: كرمة بيرو التي تهب الحياة

الأجزاء المستخدمة: اللحاء

مخلب القط Cat's Claw هو كرمة جاءت من أعالي الأمازون في بيرو، وهو وارد جديد للعلاج الأمريكي بالأعشاب. أدخل في بداية تسعينيات القرن ٢٠ بعد دراسات في أوروبا وأسيا أظهرت أن العشب يقلل الالتهاب، وينشط الجهاز المناعي، ويقتل الفيروسات، ويساعد في الحماية ضد أمراض القلب، وقد يساعد في علاج أو منع بعض الأورام السرطانية أيضاً.

التاريخ العلاجي

اعتقد هنود الأشانيكا في الأمازون ببيرو أن مخلب القط واهب للحياة، ومنه اشتق أحد أسمائه الشائعة. كانوا يتناولون كوباً أو اثنين من مغلي الجذور أو اللحاء كل أسبوع معتقدين أن العشب يمنع المرض ويقلل الألم ويطيل الحياة، وهم يعتمدون أيضاً على مخلب القط في علاج الدوسنتاريا، والقرح، والالتهابات، والعدوى، والأورام. أيدت الأبحاث العلمية معظم هذه الاستخدامات.

لم يكن لدى الأشانيكا لغة مكتوبة، كما لم يستطع علماء الأجناس وعلماء أجناس النبات معرفة متى بدأ الأشانيكا استخدام مخلب القط كعلاج. رغم ذلك، فالعلماء يتوقعون أنه استخدم منذ قرون.

في عام ١٩٧٤م، استطاع باحثون سويسريون اكتشاف ٦ مواد طبية من جذر ولحاء العشب. تعرف هذه المواد جملة بـ"قلويات أوكسيندول". أكثر مادتين مأمولتين بصورة طبية هما: رينكوفيلين وأيزورينكوفيلين.

في عامي ١٩٨٩م، ١٩٩٠م، منحت شركة سويسرية جائزة لاختراع أمريكي لعملية كيميائية تستخلص الأوكسيندول من العشب.

الاستخدامات العلاجية

مازالت الأبحاث على مخلب القط في مهدها إلى حد بعيد، ولكن الأبحاث التي تم عملها حتى الآن قد أيدت بل ووسعت الاستخدامات التقليدية له. فللعشب آثار مضادة للالتهاب، ومنشطة للجهاز المناعي، وآثار مضادة

للسرطان، إلى جانب أنها قد تقلل عوامل الخطورة المحدثة لأمراض القلب.

تحسين المناعة: سجلت الأبحاث الألمانية والاسترالية والكندية أن عشب مخلب القط ينشط الجهاز المناعي. اكتشف علماء جنوب أمريكا أن مستخلص مخلب القط ينشط كريات الدم البيضاء لمهاجمة الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض. يؤيد ذلك الاستخدام التقليدي للعشب في علاج العدوى.

العدوى الفيروسية: اكتشف الباحثون الإيطاليون في دراسات معملية أن مخلب القط يقلل قدرة نوعين من الفيروسات على إحداث عدوى. هذه النتيجة أيضاً يبدو أنها تؤيد الاستعمال التقليدي للعشب في مقاومة العدوى.

الأمراض الالتهابية: أظهر علماء من المركز الطبي بجامعة لويزيانا في دراسة على مزرعة خلايا أن مخلب القط له أثر مضاد للالتهاب. يؤيد ذلك كما يبدو استخدامه التقليدي في علاج الأمراض الالتهابية.

الأزمة القلبية و السكتة الدماغية: اكتشف الباحثون في كلية شنغهاي للطب الصيني التقليدي أن مخلب القط يقلل الكوليسترول وضغط الدم المرتفع، ويقلل من عمل الترسبات على جدر الشرايين، ويساعد في منع جلطات الدم التي تسبب أزمات القلب ومعظم السكتات الدماغية.

تحت التجربة

اكتشف العلماء في المعهد القومي للسرطان نتائج مشجعة على أن لمخلب القط أثراً مضاداً للأورام. أظهرت دراسة أجراها باحثون إيطاليون عام ١٩٩٣م أن العشب لا يحتوي على مواد مسببة للسرطان، ولكنه يحتوي على مواد تمنع السرطان.

أعطى العلماء إلى مدخن منذ فترة طويلة –كجزء من الدراسة– والذي يحتوي بوله على مواد مسببة للطفرات جرعة يومية من مخلب القط. بعد ١٥ يوماً، قل عدد المواد المسببة للطفرات في بوله.

لا توجد اليوم دراسات دقيقة على مخلب القط. ولذلك فالأثر على الإنسان لايزال غير واضح. من ناحية أخرى، فإن المزيد من الدراسات غير الدقيقة رجحت أن العشب يعالج مرض كرون، والتهاب البروستاتا المزمن، والتهاب الجيوب الأنفية، والأنفلونزا، والتهاب الفم القلاعي.

توصيات الوصفة العلاجية

ينصح معظم العشابين المعتادين على استخدام مخلب القط بجرعة ٢–٣ جم، ٣ مرات يومياً، إما في صورة مغلي وإما كبسولات. لعمل مغلي، انقع ملعقة أو ملعقتين صغيرتين في كوب ماء مغلي لمدة ٢٠ دقيقة. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

عامل الأمان

تُعرف العشرات من أعشاب الأمازون بمخلب القط، ويطلق الاسم أيضاً على شجيرة تنمو على حدود المكسيك مع تكساس. تلك الشجرة سامة؛ تحتوي على السيانيد، لذلك يجب عليك الحرص عند شراء مخلب القط. ابحث عن الاسم اللاتيني العلمي للنباتات: Uncaria Tomentosa، أو U.Guianesis. إذا لم يحتوِ المنتج على قائمة بالاسم اللاتيني للعشب، فلا تشترِه.

لا تخلط بين مخلب القط وعشب علاجي آخر هو مخلب الشيطان. وهذا نبات أفريقي له أثر مثل الأسبرين في إزالة الألم والالتهاب.

لا يوجد تقارير تخبر عن آثار جانبية خطيرة لمخلب القط. أظهر تحليل للسموم قام به باحثون أسبان

عدم وجود أي مواد سامة بـه. مـع ذلـك، فمخلـب القـط وافد جديد على عالم الطب النباتي مما يستدعي الحـرص عند تناوله. يجب على الحوامل والمرضعات عدم تناولـه؛ وكذلك عنـد الشـعور بـأي أعـراض إضـافية، توقـف عـن تناوله.

تعليمات الاستخدام الصحيح

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سـبب لـك تنـاول العشـب اضـطراباً بسـيطاً، مثـل اضطراب المعدة أو الإسـهال، فعليـك بتقليـل الجرعـة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبـك إذا شـعرت بـأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسـن الأعـراض -الـتي مـن أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

مخلب القط كرمـة خشـبية متسـلقة تصـل عـادة إلى ١٠٠ قدم، حيث تنمو على الأشجار في أعالي الأمازون في بيرو. يصعد العشب بمساعدة خطاطيف تشبه مخلب القط، وهو سـبب التسـمية. تنمـو الخطـاطيف حيـث ملتقـى السـاق بالأوراق. إذا قطع الساق يخرج منه سائل قابل للشرب.

تتركز المكونات العلاجيـة لمخلـب القـط في الجـذور واللحاء. في السنوات الأخيرة، أصبح الجمع الجائر لـه - بعـد بـروز قيمتـه العلاجيـة- خطـراً يتهـدده. حرمـت الحكومـة في بـيرو اسـتخدام جـذور مخلـب القـط عـام ١٩٩٠م، وأمرت بأن تجمع الكرمة بقطع السـاق مـن فـوق الأرض، فهذا يمنح الفرصة للعشب للحياة والتكاثر.

لا تنمو أعشاب مخلب القط في الولايات المتحدة.

المر

غسول للفم حديث وشامل



العائلة: البَخُورِيَّات؛ تتضمن أيضاً بَلَسان جِلْعاد

يعرف أيضاً باسم: بلسان

الأجزاء المستخدمة: مادة صمغية راتنجية تستخرج بتجريح ساق الشجرة

المر Myrrh شجرة شرق أوسطية صغيرة يسيل من ساقها عند خدشه مادة راتنجية عطرية على هيئة دموع أو كتلة خشنة ذات لون بني صاف أو مُشَرّب بحمرة.

التاريخ العلاجي

تكلم أقدم مرجع طبي عرفه العالم سنة ١٥٠٠ق.م، الذي يسمى "برديات إيبرس"، عن نبات المر. واستخدمه المصريون القدماء كمكون في خلطات التحنيط وكعلاج للجروح.

وأطلق العرب عليه كلمة "المر" نظراً لطعمه المر اللاذع. وعندما اهتم الإغريق بالعشب نسبوا إفرازاته على هيئة دموع إلى ميرا ابنة سيزيس ملك سوريا. وعندما أبت ميرا أن تعبد أفروديت إلهة الحب، غضبت أفروديت لذلك، واحتالت أن تجعل ميرا تقع في علاقة محرمة مع أبيها. وعندما أدرك سيزيس ما فعله، هدد أن يقتل ابنته. ولكي تنقذها الآلهة، فقد حولتها إلى شجرة المر بدموعها الصمغية التي تذكر دوماً بأحزان الفتاة.

أوصى أبقراط بالمر لعلاج تقرحات الفم، كما اعتبره الإغريق مضاداً للسموم.

ومع مرور الوقت، أصبح المر يستعمل أساساً في عمل غرغرة للفم في حالات إدماء اللثة وتقرحاتها والتهاب الحلق. وفي القرن ١٢، وصفت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) مزيجاً من المر المسحوق والصبار لعلاج متاعب الأسنان. وأوصى العشابون، فيما بعد، بالمر كمقشع في حالات البرد واحتقان الصدر.

وفي القرون الوسطى، تزايد الاعتقاد في أن المر يحمي ضد السموم إلى الاعتقاد بأنه ينفع أيضاً في الأمراض المعدية. وفي عام ١٦٦٥م، عندما ضرب الطاعون الأسود لندن، لم ينفع المر بشيء وزال الاعتقاد بأن له خواصاً وقائية. وعلى أي حال، فمازال مسحوق الصمغ يستعمل لعلاج تقرحات الفم والجلد.

وفي القرن ١٩، اعتبر الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) المر مطهراً للاستعمال الخارجي

للتقرحات بطيئة الشفاء والقرح الغنغرينية. ووصفوا العشب للاستعمال الداخلي في علاج البرد، التهاب الحنجرة، الربو، النزلات الشعبية، عسر الهضم، السيلان، التهاب الحلق، تسوس الأسنان، رائحة الفم الكريهة. وحذر الانتقائيون أيضاً من أن الجرعات الكبيرة من المر لها تأثير ملين حاد، ويمكن أن يسبب الغثيان، القيء، زيادة معدل النبض.

وأوصى العشابون المعاصرون بمسحوق المر كمطهر للجروح، واعتبروا الغرغرة المصنوعة من المر فعالة لعلاج التهاب الحلق، البرد، تقرحات اللثة والأسنان، السعال، الربو، احتقان الصدر.

الاستعمالات العلاجية

لايزال المر إلى اليوم يستعمل في تطهير الفم تماماً كما كان الحال من ١٠٠٠ عام.

غرغرة الفم: يحتوي المر على التانينات التي لها تأثير قابض زامّ للأنسجة. وتوصل الباحثون الصينيون إلى مواد أخرى في العشب لها تأثير قاتل للبكتريا. واكتشف العلماء الهنود أن العشب له تأثير مضاد للالتهاب. كل هذه العوامل تجعل من المر غرغرة فعالة للفم.

والعشب طعمه مر لاذع، ولكنه منعش. وقد يساعد على تخفيف الالتهاب وقتل البكتريا التي تسبب التهاب اللثة، وهو صورة مبكرة من أمراض اللثة. وأقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال المر لعلاج قرح الفم.

معجون الأسنان: يدخل المر كثيراً في صناعة معجون الأسنان في أوروبا؛ فهو يستخدم للقضاء على البكتريا التي تسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة. وفي الولايات المتحدة تبيع بعض متاجر الأغذية الصحية معجون الأسنان، الداخل في تركيبه المر، باسم مرفلوان Merfluan.

تخفيف الألم: في إحدى الدراسات الإيطالية، ظهر أن العلاج بالمر يرفع عتبة الألم في فئران التجارب. وتأثيره هذا المسكن للألم يزيد من فعاليته في علاج أمراض الفم.

تحت التجربة

قد يساعد المر على منع حدوث أمراض القلب. ورجحت الدراسات الهندية التمهيدية أن العشب يخفض نسبة الكوليسترول، كما أنه أيضاً يقي من جلطات الدم التي تسبب النوبات القلبية.

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد غرغرة الفم، يمزج ملء ملعقة من مسحوق المر مع ملء ملعقة من مسحوق حمض البوريك، ثم يضاف المزيج إلى حوالي واحد بينت (١/٨ جالون) من الماء المغلي ثم يترك لمدة نصف ساعة، ويصفى بعد ذلك. وتأكد أن الغسول يجب أن يكون بارداً قبل الاستعمال، ولا تبلعه.

لعمل منقوع يقي من أمراض القلب، ينقع مسحوق المر في ماء مغلي بمعدل ملعقة صغيرة لكل كوب، لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى هذا المنقوع، ويؤخذ منه حتى كوبين يومياً. وحيث إن المر له طعم مر لاذع غير مقبول، يمكن تحلية المنقوع باستعمال السكر أو العسل أو الليمون أو يخلط مع مزيج شراب عشبي.

كصبغة منزلية، خذ ربع إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ المر لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ

بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

لم يثبت أن المر يعمل على تنشيط انقباضات الرحم، ولكن استعماله التقليدي كمدر للطمث يمثل إنذاراً للسيدات الحوامل.

وجرعات كبيرة من العشب قد يكون لها تأثير ملين شديد. كما يمكن أيضاً أن تسبب أعراضاً أخرى وصفها الانتقائيون مثل العرق، الغثيان، القيء، سرعة النبض.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA المر ضمن قائمة الأعشاب الآمنة الاستعمال بشكل عام. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- فإن المر يعتبر آمناً عندما يستعمل بالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين. إذا كنت تشكو من ألم الأسنان، أو اللثة، أو من اللثة النازفة لأكثر من أسبوعين، فعليك باستشارة طبيب الأسنان.

معلومات عن النمو

ينمو المر، كشجيرة كبيرة أو شجرة صغيرة، في الشرق الأوسط وإثيوبيا والصومال. ويسيل من اللحاء بعد تجريحه زيت أصفر شاحب على هيئة كتل تأخذ شكل الدموع، وتسحق هذه الكتل للأغراض الطبية.

المريمية

عشب الحكماء



العائلة: الشَفَويّات، تتضمن أيضاً النعناع

يعرف أيضاً باسم: ناعمة بستانية، ناعمة المروج، الناعمة الأسبانية، الناعمة اليونانية، الناعمة الدلماسية

الأجزاء المستخدمة: الأوراق

من آلاف السنين كان الناس في جميع أنحاء العالم يحتلفون بالخواص العلاجية لعشب المريمية Sage العطري. والاسم العلمي للمريمية Salvia مشتق من الكلمة اللاتينية التي تعني "يعالج" To Heal.

وخلال تعاقب السنين كانت المريمية تستعمل في علاج العديد من الأمراض، واكتسبت شهرة واسعة ووصفت بأنها "الدواء العام"، مما دفع خبير الأعشاب د.فارو إي تيلر أن يكتب: "إذا راجع الفرد العديد من كتب الأعشاب... فإن أي مرض تعرفه البشرية تعالجه المريمية". والمريمية ليس دواء عاماً، ولكن البحث أوضح أن هذا العشب له بعض التأثير النافع كمضاد للتعرّق وحافظ ومعالج للجروح ومعين على الهضم.

التاريخ العلاجي

استعمل الإغريق والرومان القدامى بداية المريمية كمادة حافظة للحوم. كما اعتقدوا أيضاً أنها -مثل إكليل الجبل الحافظ الفعال للحوم- تساعد على تقوية الذاكرة.

ومع ذلك، فقد حظيت المريمية بشهرة طبية واسعة. وصف نصير الطبيعة الروماني بلني المريمية لعضة الثعابين، الصرع، الديدان المعوية، أمراض الصدر، إدرار البول. واعتبرها الطبيب الإغريقي دايوسكوريدس مدراً للبول والطمث، وأوصى بأوراقها لتضميد الجروح.

وفي القرن العاشر، اعتقد الأطباء العرب أن المريمية تطيل العمر وتمنح الخلود. وبعد الحروب الصليبية، ظهر هذا الاعتقاد في أوروبا حيث كان طلاب المدرسة الطبية في ساليرنو بإيطاليا -وهي أرقى مستوى في العالم أثناء القرون الوسطى- يقرأون: "لماذا يجب أن يموت الرجل وهو يزرع المريمية في حديقته؟"، وظهر نفس الاعتقاد في مثل كان يقال في العصور الوسطى في إنجلترا: "من يرغب أن يحيا للأبد، فعليه أن يأكل المريمية في احتفالات مايو".

وأطلق الفرنسيون على العشب toute bonne، والتي تعني "كل شيء على ما يرام". وكان لهم قول مأثور: "المريمية تعين الأعصاب وبقوتها تعالج الشلل وتطرد الحمى".

وفي "حكاية الفارس" للشاعر الإنجليزي تشوسر، تردد صدى استعمال القدماء للمريمية كعلاج للجروح وكسور الذراعين.

وحوالي عام ١٠٠٠م، أوصى أحد كتب الأعشاب في إيسلندا بالمريمية لعلاج عدوى المثانة وحصوات الكلى. وفي القرن ١٢، وصفت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) المريمية لعلاج الصداع وأمراض الهضم والتنفس، من نزلة البرد وحتى السل الرئوي.

وأثناء القرن ١٦، أدخل المستكشفون الهولنديون المريمية إلى الصين حيث أجلّوا العشب لدرجة أنهم كانوا يستبدلون ٣ أرطال من شايهم نظير رطل واحد من هذا العالج الأوروبي الجديد. واستعمل الأطباء الصينيون المريمية لعلاج الأرق، والاكتئاب، ومتاعب الحيض، والتهاب حلمة الثدي في النساء المرضعات.

واستعمل الأطباء الإيرفيدون التقليديون المريمية الهندية بصورة مماثلة، كما وصفوها أيضاً لعلاج البواسير، السيلان، التهاب المهبل، متاعب العين.

وفي القرن ١٦، وصف العشاب البريطاني جون جيرارد المريمية بأنها "رائعة بشكل فريد للرأس والعقل، فهي تثير الأحاسيس والذاكرة، وتقوي الأعصاب، وتعيد الصحة للمصابين بالشلل، وتزيل ارتجافات الأعضاء".

وفي القرن ١٧، ناصر العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر آراء جيرارد، وأوصى "بغلي المريمية في الماء أو النبيذ لعلاج التهاب الفم والحلق والقرح".

وأدخل المستعمرون المريمية إلى أمريكا الشمالية حيث استعملها المعالجون الشعبيون على نطاق واسع لعلاج الأرق، الصرع، الحصبة، دوار البحر، الديدان المعوية. وفي القرن ١٩، استعمل الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) المريمية أساساً لعلاج الحمى. كما وصفوا أيضاً لبخة المريمية لعلاج التهاب المفاصل، والشاي لتقليل الشهوة.

وفي أواخر عشرينيات القرن ٢٠، أوصت المراجع الطبية الأمريكية بشاي المريمية كغرغرة لالتهاب الحلق، ولبخة الأوراق للالتواءات والتورمات.

ويوصي العشابون المعاصرون بالمريمية من الخارج لعلاج اللثة النازفة، والتهاب الحلق والحنجرة واللوز. وكمنقوع لتقليل التعرق، وقف إفراز اللبن، تخفيف الدوار والاكتئاب واضطرابات الحيض والأمعاء.

الاستعمالات العلاجية

بالغ الفرنسيون قليلاً في وصفهم إمكانات العشب العلاجية، إلا أن العشب يحتوي بالفعل على زيت طيار له بعض المنافع العلاجية. وهذا الزيت له خاصية فريدة وحيدة تجعل المريمية منفردة عن باقي الأعشاب المعالجة الأخرى، فهي تقلل التعرق.

زيادة التعرّق: توضح دراسات عديدة أن المريمية تقلل التعرق بنسبة تصل إلى ٥٠٪، وأن أعلى تأثير يحدث بعد ساعتين من تناولها. وهذا يفسر كيف اشتهرت المريمية لعلاج الحمى التي تسبب زيادة العرق، ولقطع إفراز اللبن في الأمهات.

ويسوق اليوم في ألمانيا أحد الأدوية المضادة للتعرق Salysat التي تدخل المريمية في تركيبه. إضافة إلى ذلك، فإن اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية) قد أقرت استعمال منقوع المريمية لعلاج "زيادة التعرق".

الجروح: أوضحت الدراسات المعملية أن المريمية فعالة ضد العديد من البكتريا المسببة للعدوى. وهذه النتائج تعير بعض التأييد للاستعمال القديم للعشب في علاج الجروح. ولا يوصي الأطباء المعاصرون بتضميد الجروح بأوراق المريمية كما فعل دايوسكوريدس، ولكن يمكنك استعمال الأوراق الغضة كإسعاف أولي في الحديقة للجروح البسيطة.

تسمم الغذاء: تفسد اللحوم جزئياً بسبب تأكسد دهونها وتزنخها، تحتوي المريمية -مثل إكليل الجبل- على مركبات فعالة مضادة للأكسدة. وهذه المواد تماثل المستحضرات التجارية الحافظة مثل BHA و BHT، وهذا يؤيد الاستعمال التقليدي للمريمية كمادة حافظة.

وتأثير المريمية الحافظ قد يعمل على منع تسمم الطعام الذي تحمله معك أثناء نزهاتك. اخلط كمية كبيرة منها مع الهامبورجر والتونة والباستا وسلطات البطاطس.

متاعب الهضم: مثل معظم توابل المطبخ، تساعد المريمية على ارتخاء العضلات الملساء المبطنة للقناة الهضمية، وهذا التأثير يجعلها مفيدة لعلاج التقلصات، ويؤيد الاستعمال التقليدي للعشب في تخفيف متاعب الجهاز الهضمي. وأقرت اللجنة E استعمال المريمية في علاج عسر الهضم.

التهاب الحلق: تحتوي المريمية على التانينات Tannins القابضة المسئولة عن الاستعمال التقليدي للعشب في علاج تقرحات الفم واللثة الدامية والتهاب الحلق. وفي ألمانيا -حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة- يوصي الأطباء باستعمال المريمية كغرغرة دافئة لعلاج التهاب الحلق واللوزتين.

شئون صحة المرأة: كمضادة للتقلصات، فإن المريمية من المفترض نظرياً أنها تهدئ الرحم. ومع ذلك، ترجح بعض الدراسات أن زيت المريمية قد ينشط الرحم، وهذا يفسر استعمالها التقليدي لإدرار الطمث. يجب على السيدات الحوامل ألا يستعملن جرعات دوائية من المريمية، ولكن النساء الأخريات يمكنهن استعمالها لإدرار الطمث.

تحت التجربة

أوضحت دراسة ألمانية أن المريمية تقلل السكر في الدم (الجلوكون) في مرضى السكر الذين يشربون المنقوع على معدة خالية. ومرض السكر مرض خطير يتطلب الرعاية المتخصصة. إذا أردت أن تستعمل المريمية في خطتك العلاجية الشاملة فيجب أن تناقش ذلك مع طبيبك.

توصيات الوصفة العلاجية

للإسعاف الأولي في الحديقة، اسحق بعض الأوراق الغضة، وضعها على الجروح أو الخدوش حتى يمكنك أن تطهرها وتربطها بعد ذلك.

لإعداد منقوع يهدئ المعدة أو يساعد على علاج السكر، أضف ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الأوراق الجافة لكل كوب ماء مغلي، يُترك المنقوع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى بعد ذلك، ويؤخذ منه حتى ٣ أكواب يومياً. ويمكن أن يستعمل المنقوع أيضاً كغرغرة. وطعم المريمية دافئ عطري مستساغ وأحياناً لاذع.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً. وهذا قد يساعد على تقليل العرق إذا كنت تعرق كثيراً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الجرعات العلاجية من المريمية لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

تحتوي المؤلفات الطبية على القليل من التقارير عن حدوث التهاب بالشفتين وبطانة الفم عند استعمال شاي المريمية.

تحتوي المريمية على نسبة كبيرة نسبياً من مادة كيميائية سامة تسمى ثوجون. وفي جرعات كبيرة تسبب

هذه المادة أعراضاً مختلفة تبلغ ذروتها بحدوث تشنجات. والحرارة المستعملة في إعداد منقوع المريمية تطرد معظم هذه المادة؛ لذلك فإن خطر استعمال الجرعات الموصى بها للمنقوع ضئيل جداً.

زيت المريمية المركز سام ولا ينبغي أن يستعمل.

تعليمات الاستخدام الصحيح

تندرج المريمية في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب آمنة الاستعمال عموماً. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- فإن المريمية تعتبر آمنة الاستعمال طالما كان ذلك بالجرعات الموصى بها تماماً.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل التهاب الشفة أو الفم، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

المريمية جَنْبة معمرة، كثيرة الفروع، دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى ٣ أقدام. ساقها مربعة الأضلاع، خشبية عند قاعدتها، عشبية عند قمتها، أوراقها (بوصتان) بيضاوية، مخملية، خضراء رمادية. وحسب النوع، فإن أزهار المريمية الصغيرة المتفتحة صيفاً قد تكون قرنفلية أو بيضاء أو زرقاء أو أرجوانية.

لا تنتمي المريمية إلى نبات Sagebrush الغربي الذي سمي بذلك بسبب رائحته الغامضة التي تشبه المريمية.

تنتشر المريمية عن طريق البذور أو العقل. ويستغرق الإنبات بعض الأسابيع. ازرع البذور على عمق نصف بوصة في فصل الربيع. والنبات الذي ينمو من البذور يستغرق حوالي سنتين، لذلك يوصي المختصون بزراعة العقل (٤ بوصات) التي تؤخذ أثناء الخريف؛ لتستعمل في الربيع التالي.

تنمو المريمية جيداً في أي تربة تقريباً، ولكنها تتطلب تصريفاً جيداً وشمساً مشرقة. ارو النبات جيداً حتى يصبح نامياً قوياً وبعدها لا يحتاج إلى الكثير من الماء. يجب أن تستبدل المريمية كل ٣-٤ سنوات؛ لأن النباتات تصبح خشبية فيقل إنتاجها. إذا كنت في مكان تنخفض فيه درجة الحرارة في الشتاء تحت الصفر، فازرع النبات في الخريف.

اجمع الأوراق قبل تفتح البراعم الزهرية عن طريق قطع النبات إلى ٤ بوصات فوق الأرض. تخلص من السيقان والأوراق وجفف العشب ثم احفظه في حاويات محكمة بعيداً عن الهواء.

النـاردين

مسبب النعاس



العائلة: الناردِينيّات؛ تتضمن أيضاً سُنْبل الطيب، حشيشة العقرب

يعرف أيضاً باسم: ناردين بستاني، فو، الشافية الكلية

الأجزاء المستخدمة: الريزومات، الجذور

في القرن ١٣، قرر شيوخ بلدة هاميلين Hamelin الألمانية أن يخلصوا بلدتهم من الفئران، فتعاقدوا مع عازف ناي متجول يسمى بيد بيبير الذي كانت موسيقاه تجذب الجرذان، فيتسنى له أن يقودها خارج البلدة. ولكن عندما عاد بيد بيبير ليأخذ أجره، رفض شيوخ هاميلين أن يدفعوا له. ولكي ينتقم منهم استعمل نايه لسحر أطفال البلدة. وفي الصيغة الحديثة لهذه القصة، أن قدرة بيد بيبير تكمن كلية في موسيقاه، ولكن الفولكلور الألماني المبكر نسب إليه أن يكون عشاباً بارعاً أيضاً. فبالإضافة إلى عزفه الناي المنوم، فإن بيد بيبير قد سحر كلاً من الفئران والأطفال بجذر الناردين Valerian المنوم.

والحقيقة أن الناردين يسحر الفئران والقطط. فهو يحتوي على كيميائيات مثل تلك الموجودة في النعناع البري.

التاريخ العلاجي

الناردين له رائحة كريهة جداً لدرجة أن الإغريق والرومان القدامى -من أمثال دايوسكوريدس وبلني وجالينوس- أطلقوا عليه جميعاً اسم فو Fu (وهو صوت يقال عند شم رائحته الكريهة). وكلمة فاليريانا Valeriana ظهرت أولاً حوالي القرن ١٠، وهي مشتقة من الكلمة اللاتينية Valere والتي تعني "أن يصبح قوياً".

أوصى دايوسكوريدس بالناردين كمدر للبول وترياق للسموم. واعتبره بلني مسكناً للألم. ووصفه جالينوس كمزيل للاحتقان.

اعتبر العشابون الأوروبيون الأوائل هذا العشب دواءً عاماً وأطلقوا عليه أيضاً الشافي الكلي All-Heal. وفي القرن ١٢، أوصت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) باستعمال العشب كمهدئ ومساعد على النوم، قبل أن يستخدمه بيد بيبير كمنوم بحوالي ١٠٠ عام.

وفي أواخر القرن ١٦، زادت شعبية الناردين بعد أن ادعى طبيب أن الناردين قد شفاه من داء الصرع. وفي

عام ١٥٩٧م، كتب العشاب البريطاني جون جيرالد في اسكتلندا: لا يوجد دواء ذو قيمة إذا لم يحتوي على الناردين. وأوصى جيرالد بالعشب -في حماس- لعلاج احتقان الصدر والتشنجات والكدمات.

وفي القرن ١٧، أضاف العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر العديد من توصياته الخاصة: "مغلي الجذور... له فعالية خاصة ضد الطاعون... إنه يثبط الطمث... وهو نافع بمفرده لهؤلاء الذين يشكون السعال... رائع لأي قرح أو أذى أو جروح..." وفيما بعد اعتبر العشابون الأوروبيون العشب مساعداً للهضم وعلاجاً لاضطرابات الطمث.

. اكتشف المستعمرون الأوائل العديد من قبائل الأمريكيين الأصليين يستعملون الجذور المسحوقة للناردين الأمريكي في علاج الجروح. وهذا الاستعمال للعشب جذب انتباه صموئيل تومسون -مؤسس الطب التومسوني- الذي كان شائعاً قبل الحرب الأهلية. وأطلق تومسون على الناردين "أفضل علاج مهدئ معروف".

ودخل الناردين إلى دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) كمهدئ عام ١٨٢٠م، وبقي هناك حتى عام ١٩٤٢م. وكان مدرجاً في الدليل الصيدلاني National Formulary حتى عام ١٩٥٠م.

وفي القرن ١٩، وصف الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) الناردين "كمهدئ... لعلاج الصرع... التقلصات البسيطة... والوساوس المرضية". ولكن مرجع الانتقائيين King's American Dispensatory في عام ١٨٩٨م حذر من استعمال جرعات كبيرة حيث إنها تسبب "القلق والتهيج والدوار والغثيان والزيغ البصري".

وأثناء الحرب العالمية الأولى، كان الأوروبيون -الذين أصيبوا بالإجهاد العصبي نتيجة القصف المدفعي- يأخذون الناردين كثيراً.

ويتفق العشابون المعاصرون عموماً مع ديفيد هوفمان في كتابه Holistic Herbal الذي اعتبر الناردين "واحداً من أكثر الأعشاب المريحة المفيدة". ويوصي العشابون اليوم بالناردين لعلاج التوتر العصبي والقلق والأرق والصداع وتقلصات الأمعاء.

وفي ألمانيا -حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة- يدخل الناردين كمادة فعالة في أكثر من ١٠٠ مهدئ ومنوم تباع دون وصفة طبية. وبعضها يصنع خصيصاً للأطفال - الاستعمال الذي كان من المحتمل أن يقره بيد بيبير.

الاستعمالات العلاجية

تحتوي كل أجزاء الناردين على الفاليبوترتات، وهي المواد الفعالة التي لها تأثير مهدئ. وتوجد بتركيز عالٍ في الجذور.

الأرق: أوضحت دراسات عديدة أن الناردين له تأثير مهدئ فعال.

في إحدى الدراسات على ١٢٨ من المصابين بالأرق، قام الباحثون الألمان بإعطاء بعضهم علاجاً خاملاً طبياً ولا يحتوي على أي مادة فعالة، والبعض الآخر ٤٠٠ مجم من مستخلص جذر الناردين. فكان هناك تحسن ملحوظ في نوعية النوم لهؤلاء الذين استعملوا العشب، دون حدوث ترنح في الصباح أو أعراض جانبية مهمة أخرى.

وفي دراسة ألمانية أخرى على ٦٨ من البالغين المصابين بالأرق المزمن، تم إعطاء بعضهم العلاج الخامل مرتين يومياً، والبعض الآخر مساعداً للنوم يحتوي على ٣٢٠ مجم من مستخلص جذر الناردين، و ١٦٠ مجم من مستخلص أوراق الترنجان -مهدئ عشبي أيضاً- (انظر "التُرُنْجان"). وكانت النتيجة أن مستعملي العلاج العشبي قد ناموا بسرعة أكبر وتمتعوا بفترة أطول من النوم، وسجلوا إحساساً بالراحة أفضل في العموم. ولم يسبب

المستحضر العشبي أي أعراض جانبية في الصباح.

وكرر الباحثون السويسريون هذه الدراسة مستعملين تركيبة مختلفة بعض الشيء: ٣٦٠ مجم من الناردين، ٢٤٠ مجم من الترنجان مرة يومياً، قبل النوم بنصف ساعة. ومرة أخرى، كانت النتيجة أن مستعملي المزيج العشبي سجلوا نوعية أفضل في النوم مع عدم وجود أي أعراض جانبية.

وفي دراسة ألمانية ثالثة، استعملت اختبارات فسيولوجية قياسية لقياس عمق النوم في ١٤ من المسنين المصابين بالأرق. ومقارنة بالأشخاص الذين أخذوا العلاج الخامل، فإن هؤلاء الذين استعملوا الناردين تجاوزوا سريعاً المرحلة الأولى للنوم الخفيف إلى نوم أعمق. وهناك دراسات أخرى سجلت نفس النتائج.

قام بعض الباحثين بمقارنة الناردين بمركبات البينزوديازيبينات مثل ديازيبام Diazepan (فاليوم Valium)، وترايازولام Triazolam (هالسيون Halcion)، فكان الناردين مهدئاً أخف تأثيراً وأكثر أماناً للأسباب الآتية:

- البينزوديازيبينات قد تسبب التعويل على العقار والإدمان، ومستعملوها بانتظام قد يظهرون قدرة على تحملها مما يتطلب زيادة الجرعة للحصول على التأثير المطلوب. وعندما يوقف العقار فجأة قد تظهر عليهم أعراض انسحاب العقار مثل: التململ، والأرق، والصداع، والغثيان، والقيء. وبرغم أنه قد يحدث تعويل نفسي إلا أن الناردين لا يسبب إدماناً والتوقف عن استعماله لا يؤدي إلى حدوث أعراض الانسحاب.

- يزيد التأثير المهدئ للبينزوديازيبينات زيادة كبيرة مع الاستعمال المتزامن للكحول أو الباربيتيوريتات. وتستعمل هذه التوليفة غالباً في محاولات الانتحار. وتأثير الناردين المهدئ يزيد بصورة أقل عند استعماله مع الكحول أو الباربيتيوريتات.

- تسبب البينزوديازيبينات في الأغلب ترنح الصباح. والجرعات الكبيرة من الناردين -وليست الصغيرة الموصى بها- قد تسبب هذا الترنح أيضاً.

- الأطفال المولودون لأمهات استعملن الفاليوم أثناء حملهن يكونون عرضة لخطر الإصابة بالعيوب الخلقية مثل الشق الحلقي. أما الناردين، فلا توجد علاقة بينه وبين هذه التشوهات الخلقية.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الناردين لعلاج اضطرابات النوم.

ارتفاع ضغط الدم: توصلت الأبحاث الحيوانية أن الناردين يقلل ضغط الدم. وبالطبع، ما يحدث في الحيوانات لا ينطبق بالضرورة على الإنسان، ولكن إذا كنت تشكو ارتفاع الضغط وتريد تضمين الناردين في خطتك العلاجية الشاملة فناقش ذلك مع طبيبك.

تحت التجربة

تشير الدراسات الحيوانية أن الناردين له تأثير مضاد للتشنجات، وهذا يؤيد الاستعمال التقليدي له في علاج الصرع.

وتوضح تقارير عديدة أن العشب له بعض التأثير المقاوم للأورام مثل الخردل النيتروجيني. ويوماً ما، قد يلعب الناردين بعض الدور في علاج السرطان.

توصيات الوصفة العلاجية

للمساعده على النوم يمكنك شراء صبغة أو مستخلص جذر الناردين واتبع الإرشادات المرفقة. لا يحبذ العشابون استعمال منقوع الناردين بسبب طعمه الكريه.

لا تعطِ الناردين لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة

للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

الجرعات الزائدة جداً من الناردين قد تسبب الصداع، والدوخة، وزغللة العين، والتململ، والغثيان، وترنح الصباح.

في عام ١٩٩٨م، أشار تقرير للحالات في Journal of the American Medical Association أن سحب الناردين قد يكون سبباً للمضاعفات الخطيرة التي حدثت في أحد الأشخاص أثناء احتجازه بالمستشفى للعلاج من هبوط القلب الاحتقاني. وهذا محتمل، ولكن هذا الشخص كان يتعاطى العشرات من العقاقير الصيدلانية، وخضع لعمليتين جراحيتين (أخذ عينة من الرئة وقسطرة القلب) تحت تأثير التخدير، وكان يتناول حتى ٢ جم من الناردين في اليوم لعدة سنوات، وهذه أضعاف الجرعة الموصى بها.

وتوصل أطباء جامعة دوك -الذين سجلوا الحالة- أن هناك علاقة بين جذر الناردين وأعراض السحب الخطيرة التي تحدث عقب التوقف المفاجئ. "مقارنة بما عرف عن ظروف الرجل، فإنه قد يبدو من النادر تماماً أن تحدث للأشخاص الأصحاء الذين يستعملون الناردين بالجرعات الموصى بها".

يبدو أنه من النادر أن تحدث مخاطر نتيجة تجاوز جرعة الناردين. ففي جريدة Veterinary and Human Toxicology سُجلت حالة لسيدة حاولت الانتحار بأربعين كبسولة من مستخلص جذر الناردين، تحتوي كل واحدة على ٤٧٠ مجم من العشب. واشتكت السيدة من إرهاق ومغص بالبطن وضيق بالصدر وصداع خفيف واتساع في حدقة العين ورعشة باليد. واختفت كل هذه الأعراض دون علاج طبي في خلال ٢٤ ساعة وكانت الفحوصات الطبية كلها طبيعية بما فيها وظائف الكبد.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يندرج الناردين في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب آمنة الاستعمال عموماً. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- الذين لا يتعاطون أي مهدئات أو مسكنات، يعتبر الناردين آمن الاستعمال إذا كان ذلك بالجرعات الموصى بها بالضبط.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل الصداع أو اضطراب المعدة، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

الناردين الطبي نبات قوي، مقاوم، معمر، يعلو حتى ٥ أقدام. جذوره الطبية تتكون من ألياف اسطوانية طويلة تخرج من الساق الأرضية (الريزوم). ساقه منتصبة، مخددة، جوفاء. أوراقه ريشية الشكل. أزهاره بيضاء أو وردية أو أرجوانية صغيرة، متراصة التجميع الخيمي الشكل، تتفتح آخر الربيع وخلال الصيف.

عندما يجف النبات، تصبح لجذوره رائحة غير مقبولة، وصفها ذات مرة العشاب الأمريكي ميشيل مور بأنها تشبه رائحة الجوارب القذرة. ينتشر الناردين عن طريق البذور أو انقسامات الجذر. البذور لها فترة حيوية محدودة. عندما تكون صالحة للنمو، تنبت خلال حوالي ٢٠ يوماً. الجذور يمكن أن تقطع في الربيع أو الخريف. باعد بين النباتات مسافة ١٢ بوصة. ينمو الناردين في بيئات كثيرة ولكنه يفضل التربة الخصبة، الرطبة،

الطفالية، جيدة الصرف، في ضوء الشمس الساطع أو الظل الجزئي. بمجرد أن يشتد عود النبات فإنه ينشر بذوره بنفسه، وينتشر بالمدادات الجذرية. النباتات المسنّة تزدحم وتفقد حيويتها وتصبح أعشاباً ضارة. باعد بينها عند حصد جذورها.

الناردين له تأثير على القطط مثل تأثير النعناع البري. ومن المعروف أن القطط السكرانة تتلف النباتات، فاستعمل سياجاً واقياً إذا استدعى الأمر.

احصد الجذور في عامها الثاني أثناء فصل الخريف، وقسّمْ الجذور السميكة حتى تجفّ سريعاً.

النبق المُسهِل

علاج للإمساك



العائلة: النَبْقِيَات؛ تتضمن أيضاً الكسكارة

يعرف ايضا باسم: النبق المسهل جار الماء

الأجزاء المستخدمة: التوت، اللحاء

يعد النبق المسهل Buckthron مليناً قوياً للدرجة التي ينصح معها الخبراء باستعماله كحل أخير حين تفشل الملينات الأخرى.

كعلاج للسرطان؛ فقد كان ضمن تركيبة هوكسي ذات الشعبية الواسعة لعلاج السرطان والتي أحدثت جدلاً واسعاً في أمريكا.

التاريخ العلاجي

أصبح النبق المسهل ذا شعبية في العلاج العشبي في أوروبا منذ حوالي القرن ١٣. في هذه الفترة، كان الأطباء يعتقدون أن مفتاح علاج الأمراض يكمن في إزالة الأخلاط الرديئة؛ ولذلك فمن غير المستغرب أن يتم وصف الملينات القوية بصورة واسعة.

كان النبق المسهل مفضلاً نظراً لإحداثه نتائج سريعة وفعالة. بالطبع، هو لم يكن يشفي أي مرض، فكل ما كان يفعله هو إحداث إسهال قوي تاركاً المرضى يعانون من المغص.

مع مرور الزمن، أصبح العشابون يصفون النبق المسهل لعلاج الصفراء والبواسير والنقرس والتهاب المفاصل ولتحفيز الحيض. كما أن للعشب تاريخاً طويلاً

الاستخدامات العلاجية

لا يعالج النبق المسهل مرض الصفراء أو التهاب المفاصل. وفي الأغلب، يزيد البواسير سوءاً. ولكن أثره الملين قوي بالصورة التي جعلت منه مطهراً معوياً.

الإمساك: لا يمكن لأحد أن يجادل في أثر النبق المسهل كملين؛ فهو دائماً ضمن الملينات العشبية والدوائية. أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال العشب كملين.

يحتوي عشب النبق المسهل على مادة التراكينون Thraquinone. تحدث تلك المواد إسهالاً مفاجئاً لمعظم الأشخاص. لذلك يجب اعتبار النبق المسهل هو الملجأ الأخير لعلاج الإمساك.

تحت التجربة

ربما كان هاري هوكسي على المسار الصحيح، فتبعاً للبحث الذي نشرته Journal of the National Cancer Institute، فإن للنبق المسهل أثراً مضاداً للأورام. يجب إجراء دراسات أخرى قبل استخدامه كعلاج للسرطان.

توصيات الوصفة العلاجية

يصف الأطباء في ألمانيا منقوعاً من نصف ملعقة صغيرة من لحاء النبق المسهل وبذور الشمار وأزهار البابونج التي ترطب المعدة. ينقع الخليط في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى. قم بتناوله قبل النوم. ستجد أن مذاقه يكون حلواً في البداية، ثم يصبح مراً.

لعمل مغلي، اغلِ ملعقة صغيرة من النبق المسهل الجاف في ٣ أكواب ماء، وانقعه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم صفه. اشربه بارداً، ملعقة كبيرة قبل النوم.

كصبغة منزلية، خذ نصف ملعقة صغيرة قبل النوم.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

عامل الأمان

يجب على مرضى الجهاز الهضمي، مثل القرح، التهاب القولون، مرضى كرون، البواسير، التهاب الردب، عدم تناول النبق المسهل، نظراً لأثره القوي كملين. وهو غير مستحب للحوامل والمرضعات أيضاً.

لا تتعاطَ النبق المسهل لأكثر من أسبوعين متتاليين. فعند استخدامه لفترة طويلة يحدث ظاهرة كسل الأمعاء، عدم قدرة الأمعاء على الحركة في حال عدم وجود منشط كيميائي.

تأكد من جفاف النبق المسهل بصورة جيدة قبل استعماله، وإلا فقد يُحدث قيئاً وإسهالاً وألماً شديداً بالبطن. ينصح معظم العشابين بتجفيف اللحاء أو الثمار لمدة سنة (البعض يقول سنتين) قبل الاستخدام. تستخدم المستحضرات التجارية لحاءً قديماً جداً في تصنيعها.

يمكنك تجفيف النبق المسهل صناعياً عن طريق تحميصه في درجة حرارة ٢٥٠°ف لعدة ساعات. إذا شعرت بغثيان أو اضطراب بالبطن بعد تناول العشب، فاذهب إلى أقرب أخصائي فوراً.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين –باستثناء الحوامل أو المرضعات، والمصابين باضطرابات الجهاز الهضمي، والذين يتناولون ملينات أخرى– يجب تناول النبق المسهل بحرص ولفترات قصيرة وفي حدود الجرعات الموصى بها.

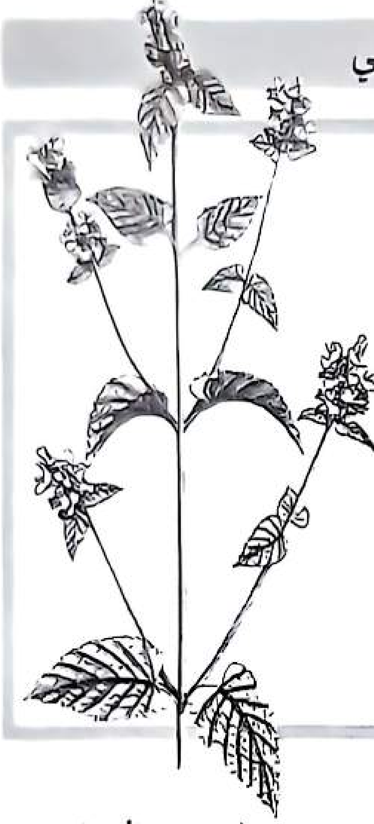
استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا حدث لك إسهال حاد أو تقلصات بالبطن، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم يتحسن الإمساك خلال أيام قليلة.

معلومات عن النمو

النبق المسهل شجيرة أو شجرة صغيرة يصل طولها إلى ٢٠ قدماً، لها أوراق لامعة داكنة الخضار، ثمارها سوداء في حجم الحمص. النبق المسهل ليس نباتاً بستانياً.

النعناع البري

مهدئ للأعصاب وملطف للجهاز الهضمي



العائلة: الشَفَويّات؛ تتضمن أيضاً النعناع

يعرف أيضاً باسم: نعناع القط، حشيشة القطط، بلسان الحقل

الأجزاء المستخدمة: الأزهار، الأوراق

يقوم النعناع البري بتهدئة الأعصاب وتلطيف الجهاز الهضمي في الإنسان. قد يزيل النعناع البري أيضاً تقلصات الحيض ويعد إسعافاً أولياً قريباً من يد البستانيين.

التاريخ العلاجي

كان النعناع البري يستخدم كعلاج، من أوروبا حتى الصين، على مدى ٢٠٠٠ عام على الأقل. كانت أبخرته ذات الرائحة المتعة بالليمون والنعناع عند إضافته للشاي تعد كعلاج للبرد والسعال، وتزيل احتقان الصدر وتذيب البلغم. مدحت كتب الأعشاب القديمة قدرات النعناع البري في إحداث العرق، ذلك العلاج القديم للحمى.

للنعناع البري تاريخ طويل في الاستخدام كمهدئ ومخدر ومساعد على الهضم ومحفز للحيض. وكذلك استُخدم في علاج تقلصات الحيض والانتفاخ والمغص لدى الأطفال. اعتاد الآباء إعطاء شاي النعناع البري المخفف للأطفال المصابين بالمغص، حتى إنهم يقومون بتعليق أكياس صغيرة من العشب حول رقاب الأطفال حتى يستنشقوا بخاره الملطف.

أُوصيَ ذات مرة بمزيج من كميات متساوية من النعناع البري والزعفران كعلاج للجدري والحمى القرمزية. كانت أوراق النعناع البري تمضغ لعلاج آلام الأسنان، وكذلك -يبدو ذلك جنوناً اليوم- كانوا يدخنون أوراقه لعلاج الالتهاب الشعبي والربو.

كان شاي خليط النعناع البري شديد الانتشار في إنجلترا قبل عهد الملكة إليزابيث الأولى. تم استبداله في زمن الاستكشافات بالعشب الصيني الأكثر إحداثاً للتنبيه والذي يطلق عليه "الشاي الصيني". ولكن بعض محبي النعناع البري الإنجليز والذين تحولوا إلى الشاي الصيني قد يندمون. أكدت الآنسة باردسول في كتابها The Herb Garden: "إن شاي النعناع البري كان إلى حد بعيد أكثر نفعاً".

أدخل المستعمرون النعناع البري إلى شمال أمريكا. وسرعان ما انتشر العشب في البرية حتى أصبح الآن يزرع

على امتداد القارة. تبنى الأمريكيون الأصليون هذا العشب واستخدموه كما استخدمه المستعمرون في علاج سوء الهضم ومغص الأطفال وكشراب كذلك.

اعتقد الأمريكيون الأوائل أن النعناع البري يحول حتى أفضل الناس إلى إنسان وضيع. واعتاد الجلادون تناول جذوره قبل تنفيذ الإعدام حتى يكونوا في مزاج جيد أثناء العمل.

كان النعناع البري ضمن قائمة مرطبات المعدة في دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) خلال الفترة ١٨٤٢-١٨٨٢م وضمن كتاب National Formulary في الفترة ١٩١٦-١٩٥٠م.

نشر تقرير صدر عام ١٩٦٩م في Journal of the American Medical Association أن النعناع البري يحدث آثاراً شبيهة بما تحدثه الماريجوانا. وسرعان ما التقطت وسائل الإعلام الموضوع وأخذت الصحف في نشر عناوين رئيسية صارخة.

وبسرعة، تم تكذيب التقرير بواسطة المسئولين الذين أغرقوا المجلات الطبية بالرسائل التي توضح أن الصور التي صاحبت المقالة للنعناع البري كانت في الواقع للماريجوانا. فلا توجد سابقة ثمالة ناتجة عن النعناع البري بين البشر، وسرعان ما نبذت السلطات فكرة أن تدخين النعناع البري قد تحدث أي شيء عدا التهاب الحلق.

ولكن لسوء الحظ، فلا يمكن قول نفس الشيء بالنسبة للصحافة العامة حيث كتب فارو تايلر، حاصل على دكتوراه، في كتابه Tyler's Honest Herbal: "لسوء الحظ، فإنه عند ظهور جملة خاطئة في الصحافة، فمن المستحيل إزالة أثرها، فالنعناع البري الآن ضمن قائمة كل الكتب المخصصة لمحاربة الإدمان كعشب له أثر مسكر بسيط". وللعلم، ليس الأمر كذلك.

لهذا العشب تأثير واضح على القطط، فهي جميعاً تنجذب للنعناع البري، ولكن تبعاً لتقرير نشر في Economic Botany، فإن ثلثي القطط يظهر عليها انتعاش النعناع البري القوي. انتعاش القطط هو سلوك وراثي لا يفترض في كل القطط أن تملك جيناته الضرورية.

مازال العشابون المعاصرون يؤمنون بالنعناع البري، فقد كتب أحدهم: "بالطبع نبات بهذا الأثر القوي على القطط.. لا يمكن أن يخلو من أثر دوائي في البشر". اقترحت كتب الأعشاب المعاصرة استخدام النعناع البري كمهدئ ومخدر ومساعد على الهضم، وكذلك كعلاج للبرد، والمغص، والإسهال، والانتفاخ، والحمى.

الاستخدامات العلاجية

تؤكد الدراسات بصورة قاطعة أن النعناع البري ليس للقطط فقط. بينما يميل العشابون إلى تضخيم قيمة العشب، فإن العلماء قد أثبتوا بعض استخداماته التقليدية.

متاعب الهضم: مثل كل أنواع النعناع، فإن النعناع البري يقوم بتهدئة العضلات اللاإرادية في الجهاز الهضمي مما يجعل من الممكن تصنيفه كمضاد للتقلصات. إذا كنت عرضة لسوء الهضم أو التهاب المعدة، فتناول كوباً من شاي النعناع البري بعد الطعام.

القلق والأرق: كتب الباحثون الألمان في تقرير لهم أن المادة الكيميائية في النعناع البري، والتي تحدث انتشاءً للقطط تشبه المخدرات الطبيعية في الناردين. يؤيد هذا الاكتشاف الاستخدام التقليدي للعشب كمهدئ أو مخدر. جرب تناول كوب شاي من النعناع البري عند شعورك بالعصبية أو قبل النوم ولاحظ الأثر الذي ستحدثه لك.

العدوى: للنعناع البري بعض خصائص المضادات الحيوية، مما يعطي بعض التصديق للاستخدام التقليدي له في علاج بعض حالات الإسهال والحمى. النعناع البري

ليس قوياً بالقدر الكافي كمضاد حيوي، ولكنه قد يمنع حدوث العدوى بعد الإصابات التي تحدث في الحديقة.

شئون صحة المرأة: تهدئ مضادات التقلص مختلف العضلات اللاإرادية -وليس الخاصة بالجهاز الهضمي فقط- ومنها الرحم. يؤيد الأثر المضاد للتقلص للنعناع البري الاستخدام التقليدي له في علاج تقلصات الحيض.

استخدم العشب قديماً في استجلاب الحيض أيضاً. رجحت الدراسات الحديثة أن العشب لا يثير الرحم، ولكن يجب أن تكون الحامل حريصة بحيث لا تتناوله في جرعات علاجية.

توصيات الوصفة العلاجية

تمتع بمنقوع جميل الطعم من النعناع البري كمساعد على الهضم ومهدئ وملطف لتقلصات الحيض.

لعمل منقوع، ضع ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف في كوب ماء مغلي، وانقعه لمدة ١٠-٢٠ دقيقة، ثم صفه (لا تغلِ النعناع البري، فالغلي يفسد زيته العلاجي). تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

إذا كنت تفضل الصبغة المنزلية، فخذ نصف إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يمكن أن تعطي تركيزاً بسيطاً من منقوع النعناع البري البارد للأطفال المصابين بالمغص. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

لعلاج إصابات البستان البسيطة، اضغط بعض أوراق النعناع البري المطحونة على الجروح والخدوش حتى تتمكن من تطهيرها وتضميدها.

عامل الأمان

يعد النعناع البري غير سام، ولكن قد يشعر البعض باضطرابات المعدة أو تفاعلات الحساسية.

تعليمات الاستخدام الصحيح

أدرجت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA النعناع البري ضمن قائمة الأعشاب غير محددة الأمان، ولكن لم يسبق أن سجلت أي حالات تسمم منه. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- يعتبر النعناع البري آمناً في حدود الجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

النعناع البري نبات غض رمادي اللون حسن الرائحة معمر ينمو حتى ٣ أقدام، ويحمل كل علامات عائلة النعناع: ساق مربعة، أوراق مزغبة، أزهار ثنائية الشفة.

ينمو النبات بسهولة من البذور أو أجزاء الجذر التي تزرع في الربيع أو الخريف. يزهر العشب في أي تربة جيدة الصرف تحت شمس مشرقة أو بعض الظل. يقول بعض المزارعين: إن التربة الأجف تنتج نباتاً ذا رائحة أفضل. توضع البذور على مسافة ١٨ بوصة من بعضها البعض.

اجمع الأوراق والأزهار في نهاية الصيف، حين تكون النباتات قد تفتحت. احفظها في أوان داكنة ومحكمة الإغلاق لحفظ الزيت الطيار الموجود بها.

النعناع الفلفلي والنعناع السنبلي

المنتول العجيب



العائلة: الشَفَويّات، تتضمن أيضاً البلسان، الريحان، النعناع البري، الفراسيون، البردقوش، نعنع الماء

يعرف أيضاً باسم: ليست هناك أسماء أخرى، ولكن يوجد المئات من أنواع النعناع

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار

هل سبق لك أن تناولت النعناع بعد العشاء؟ فهذه الحلويات المألوفة تطورت من عاداتهم القديمة؛ حيث كانوا ينهون ولائمهم بعود نعناع لتهدئة المعدة. وأظهر البحث الحديث حكمة هذه العادة القديمة، وأيد صحة الاستخدامات العلاجية الأخرى للنعناع الفلفلي Peppermint والنعناع السنبلي Spearmint.

وكلا النوعين معروف في طب الأعشاب، وكلاهما لديه تأثيرات مشابهة، ولكن النعناع السنبلي أطيب مذاقاً وأكثر فعالية.

والنعناع السنبلي هو النوع العلاجي الأصلي. وظهر النعناع الفلفلي بعد ذلك نتيجة التهجين الطبيعي لأنواع النعناع السنبلي. والمسئولون ليسوا متأكدين بالضبط أي الأنواع اتحدت لتكون النعناع العطري، أو متى ظهرت على وجه الدقة. وكل هذه الأنواع من النبات، اعتبرت نباتاً واحداً يسمى النعناع Mint حتى عام ١٦٩٦م، وذلك عندما ميز بينهم عالم النبات البريطاني جون راي.

التاريخ العلاجي

ذُكر النعناع كمهدئ للمعدة في بردية إيبرس، المرجع الطبي القديم الخالد في العالم. ومن مصر انتشر النعناع إلى فلسطين ومنها إلى اليونان، وانضم إلى الأساطير الإغريقية. ويبدو أن بلوتو وقع في حب الحورية الجميلة منث وغارت "بيرسيفون" زوجة بلوتو، وحولت الجميلة منث إلى شجرة النعناع. ولم يستطع بلوتو أن يعيد منث إلى الحياة، ولكنه أعطى شجرتها رائحة عطرية. وتطورت كلمة منث إلى اسم جنس النعناع مينثا Mentha.

وأضافت ربات البيوت اليونانيات والرومانيات النعناع إلى اللبن حتى لا يفسد، وقدمن العشب بعد الوجبات لتساعد على الهضم. وكتب نصير الطبيعة بلني الروماني: إن النعناع "يحيى الروح"، وأوصى بتعليقه في غرف المرضى حتى يتماثلوا للشفاء. واعتبر الطبيب اليوناني دايوسكوريدس النعناع محركاً لشهوة الجماع. ووصف العشابون اليونانيون والرومانيون الآخرون النعناع

لكل شيء: من الزغطة إلى الجذام.

واستعمل الصينيون والأطباء الأيورفيديون النعناع لقرون طويلة كمقوٍ، ومساعد للهضم، وعلاج للبرد، والسعال، والحمى.

وفي القرن ١٢، أوصت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) بالنعناع للهضم والنقرس.

وفي القرن ١٧، كتب العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر: إن "النعناع مفيد جداً للمعدة... خاص لطرد الغازات وعلاج المغص... نافع لإيقاف اللبن في صدور النساء، وهو دواء فعال جداً لوقف تدفق الحيض. ويساعد في علاج عضة الكلب المسعور... ومفيد في تطهير رءوس الأطفال الصغار من جميع أنواع الطفح الجلدي والقرح والجرب".

واختلف كولبيبر مع دايوسكوريدس حول علاقة النعناع بالجنس، رغم كل ذلك فبدلاً من تسميته مثير للشهوة، فإن كولبيبر اعتبره "علاجاً خاصاً للأحلام الجنسية والتلوث الليلي (الاحتلام) عندما يستعمل من الخارج على الخصية".

وبعد فترة وجيزة من زمن كولبيبر، تم التمييز بين النعناع الفلفلي والنعناع السنبلي. وقرر العشابون أن النعناع الفلفلي أفضل كمساعد على الهضم وفي علاج السعال والبرد والحمى.

ووجد المستعمرون الأوائل السكان الأصليين في أمريكا يستعملون النعناع الأمريكي لعلاج السعال، واحتقان الالتهاب الرئوي. وأدخل المستعمرون النعناع الفلفلي والنعناع السنبلي، وبسرعة أصبحت نباتات برية.

وفي أواخر القرن ١٩، وصف الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) النعناع الفلفلي لعلاج الصداع، والسعال، والنزلات الشعبية، واضطرابات المعدة، والحيض. كما أضافوه أيضاً إلى الملينات لإكسابها طعماً مقبولاً، في علاج تقلصات الأمعاء.

وقدر الانتقائيون أيضاً قيمة النعناع السنبلي، ولكنهم اعتبروه "أقل من النعناع الفلفلي نوعاً ما" باستثناء أفضليته في علاج الحمى.

وقطر علماء الكيمياء المنثول من زيت النعناع الفلفلي في أوائل عام ١٨٨٠م. وامتدح مرجع الانتقائيين King's American Dispensatory خواص المنثول الفعالة ضد الجراثيم، وتأثيره المخدر الواضح عندما استعمل للجروح والحروق ولسعات الحشرات والإكزيما والبثرات وألم الأسنان. واستعمل الانتقائيون أيضاً أبخرة المنثول في المستنشقات والدهانات الصدرية لعلاج الربو وحمى القش وغثيان الصباح.

وأوصى العشابون المعاصرون باستعمال النعناع الفلفلي خارجياً للهرش والالتهابات، وداخلياً كمهضم ولعلاج تقلصات الطمث، دوار الحركة، غثيان الصباح، البرد، السعال، الأنفلونزا، الاحتقان، الصداع، حرقان القلب، الحمى، الأرق. ويعتبر بعض العشابين أن النعناع الفلفلي والنعناع السنبلي يمكن أن يحل أحدهما محل الآخر، ولكن الغالبية يعتقدون أن النعناع الفلفلي أكثر فعالية. وكما يفعلون مع العديد من الأعشاب العطرية الأخرى، فهم يوصون أيضاً بهذه الأعشاب لعمل حمامات الاسترخاء العشبية.

الاستعمالات العلاجية

تكمن القدرة العلاجية للنعناع الفلفلي والسنبلي في زيوتهما العطرية. فزيت النعناع الفلفلي يكون في الغالب المنثول. بينما يحتوي زيت النعناع السنبلي على مركب مشابه هو الكارفون Carvone. هذه المركبات لها خواص متشابهة، ولكن المنثول -كما يعتقد العشابون القدامى- أكثر فعالية، وهو المستعمل على نطاق واسع في طب الأعشاب.

متاعب الهضم: ما أروع تناول النعناع بعد العشاء.

فالمنثول والكارفون يهدآن العضلات الملساء التي تبطن القناة الهضمية، ويمنعان من تقلص العضلات. وهذا يعني أنهما مضادان للتقلص.

في ألمانيا، حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر عنه في الولايات المتحدة، توجد كبسولات هاضمة تسمى إنتروبلانت تحتوي على مادتين فعالتين: زيت النعناع الفلفلي (٩٠ مجم)، زيت الكراوية (٥٠ مجم). أعطى الباحثون الألمان ٤٥ شخصاً من المصابين بعسر الهضم المزمن إما أقراص الخاملة وإما الإنتروبلانت، كبسولة واحدة ٣ مرات تؤخذ بعد الوجبات. وبعد ٤ أسابيع، لم يسجل هؤلاء الذين أخذوا الأقراص الخاملة أي تحسن في آلام البطن. وبالمقارنة، فإن ٩٤,٥٪ من مجموعة النعناع الفلفلي-الكراوية قد سجلوا تحسناً ملحوظاً. وحوالي ٦٣٪ أعلنوا أنهم تخلصوا تماماً من الألم.

وفي دراسة ألمانية منفصلة على مهضم عشبي آخر يحتوي على النعناع الفلفلي والكراوية والشمار والشيح، اتضح أن له تأثيراً مشابهاً في تخفيف عسر الهضم خلال أسبوعين فقط. وليس من الغرابة أن اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) قد أقرت استعمال النعناع الفلفلي في علاج عسر الهضم وألم البطن.

ويشير البحث الألماني والروسي أن النعناع الفلفلي قد يساعد في الوقاية من قرح المعدة، ويعمل على زيادة إفراز الصفراء.

متلازمة تهيج الأمعاء: ويعرف أيضاً بالقولون العصبي واضطراب الأمعاء الوظيفي. ويسبب مجموعة من الأعراض: تقلصات بالبطن، انتفاخ، إسهال، إمساك، ومن المحتمل حرقان القلب والغثيان.

وحلل الباحثون البريطانيون ٥ دراسات تتضمن معالجة متلازمة تهيج الأمعاء بزيت النعناع الفلفلي. فكانت المجموعات الثلاث التي أظهرت تحسناً، تستعمل كلها كبسولات زيت النعناع المغلفة (٠,٢-٠,٤ مل ٣ مرات يومياً) التي تطلق الزيت إلى القولون. أما المجموعتان الأخريتان اللتان لم تظهرا أي تحسن، فقد استخدمتا كبسولات زيت النعناع غير المغلفة، التي تؤدي إلى امتصاص الزيت قبل وصوله إلى القولون.

الألم: كان الانتقائيون على المسار الصحيح عندما اعتبروا أن المنثول له تأثير مخدر. فهو يدخل في الكثير من كريمات الجلد المسكنة للألم، مثل Absorbine، و Bengay. كما أنه يضاف أيضاً إلى الأدوية الملطفة لالتهاب الجلد، مثل سيباكول Cepacol. كما يدخل أيضاً كمكون في العديد من المراهم المستعملة لتسكين عضات ولسع الحشرات، وكذلك الطفوح الجلدية التي يسببها التسمم باللبلاب والبلوط والسماق.

وأقرت اللجنة E استعمال زيت النعناع الفلفلي لعلاج آلام العضلات.

الاحتقان: تساعد أبخرة المنثول في الحقيقة على إزالة احتقان الأنف والجيوب الأنفية والصدر. ويدخل المنثول في تركيب رذاذ Afrin الأنفي و Mentholatum و Vicks VapoRub.

وأقرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA استعمال النعناع الفلفلي لعلاج الزكام، أساساً بسبب تأثيره المزيل للاحتقان. كما أقرت اللجنة E أيضاً استعمال النعناع الفلفلي لعلاج نزلات البرد.

السعال: أوضحت دراسات كثيرة أن النعناع الفلفلي له تأثير مثبط للسعال. بالإضافة إلى تأثيره المضاد للاحتقان. وفي دراسة أجراها الباحثون الإنجليز على ٢٠ متطوعاً، قاموا باستنشاق حمض السيتريك Citric، الذي يسبب السعال. وقبل ذلك بخمس دقائق، كان بعض المتطوعين قد أعطي علاجاً خاملاً طبياً والبعض الآخر المنثول. فكانت النتيجة أن السعال تحسن بصورة واضحة في الأشخاص الذين عولجوا بالمنثول. ويدخل المنثول

كمادة فعالة في صناعة المستحضرات التي تستعمل في علاج السعال، مثل نقط هال، لودن، ريكولا، روبيتوسين، فيكس كوف.

العدوى: ربما كان الانتقائيون على شيء عندما وصفوا المنثول كمبيد نشط للجراثيم. وفي الدراسات المعملية، اتضح أن زيت النعناع الفلفلي يقتل أنواعاً عديدة من البكتريا، وفيروس القوباء الذي يسبب قوباء الشفة وقوباء الأعضاء التناسلية. وهذه النتائج يبدو أنها تؤيد الدور التقليدي للنعناع الفلفلي في علاج الجروح والنزلات العشبية.

الصداع: في دراستين متشابهتين، أعطى الباحثون الألمان أشخاصاً يشكون من الصداع، إما علاجاً خاملاً ولا يحتوي على مادة فعالة وإما تركيبات مختلفة من زيوت النعناع الفلفلي والأوكالبتوس. وقام المشاركون باستعمال هذه المستحضرات كدهان موضعي للجبهة والصدغ. وأزال العلاج العشبي الألم بدرجة كبيرة. وكانت التركيبة التي معظمها من زيت الأوكالبتوس الأفضل في ارتخاء العضلات. بينما التركيبة التي معظمها من زيت النعناع الفلفلي الأفضل في تسكين الألم. واقترح الباحثون تجربة العلاج العشبي بدلاً من، أو بالإضافة إلى الأدوية المسكنة.

شئون صحة المرأة: لا تسبب مضادات التقلص ارتخاءً فقط للعضلات الملساء التي تبطن القناة الهضمية، ولكن أيضاً للعضلات الملساء الأخرى، مثل الرحم. وكثير من كتب الأعشاب توصي بالنعناع الفلفلي لعلاج غثيان الصباح. ورجح كتاب The Toxicology of Botanical Medicines، مع ذلك، أن جرعات دوائية من النعناع الفلفلي قد تسبب إدرار البول.

وعلى النساء الحوامل اللاتي يرغبن في تجريب النعناع الفلفلي لعلاج غثيان الصباح أن يستعملنه مخففاً مع مشروبات الشاي بدلاً من المنقوع الشديد الفعالية. أما النساء اللاتي سبق لهن أن أجهضن، ألا يستعملن العشب أثناء الحمل. بعض النساء الأخريات قد يجربن النعناع الفلفلي لإدرار الطمث.

توصيات الوصفة العلاجية

للحصول على تأثير مخدر لعلاج الجروح والحروق وتقرحات المعدة، استعمل بعض النقط القليلة من زيت النعناع الفلفلي مباشرة على المكان المصاب.

للحصول على منقوع مزيل للاحتقان أو مثبط للسعال أو مهضم، استعمل ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من النعناع الفلفلي أو السنبلي الجافين لكل كوب ماء مغلي يترك المنقوع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً. النعناع الفلفلي له مذاق حاد أكثر من النعناع السنبلي، كما أنه يبرد وينعش الفم.

كصبغة منزلية، خذ ربع إلى ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لعمل حمام عشبي، املأ كيساً من القماش ببعض الحفنات من العشب الغض أو الجاف، وصب الماء فوقها.

يمكن بحذر أن تعطي الأطفال الأقل من سنتين مستحضرات مخففة من النعناع الفلفلي أو السنبلي، ولكن الأطفال ربما يجدون الطعم حريفاً جداً وقد يتقيئون.

عامل الأمان

كنبات جاف، فإن النعناع الفلفلي أو السنبلي لم يثبت أنهما يسببان مشاكل، باستثناء تهيج الجلد في الأشخاص ذوي الحساسية.

لا تتناول المنثول الخالص؛ حيث إن ملء ملعقة صغيرة (حوالي ٢ جم) قد يكون قاتلاً.

وجد أن زيت النعناع الفلفلي يسبب أيضاً تأثيرات

سامة، مثل لانظامية القلب؛ لذا عليك ألا تتناول زيت النعناع الفلفلي.

تعليمات الاستخدام الصحيح

النعناع الفلفلي والنعناع السنبلي مدرجان في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب آمنة الاستعمال عموماً. بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- فإن هذه الأعشاب تعد آمنة إذا استعملت بالجرعات الموصى بها.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من النعناع الفلفلي والنعناع السنبلي. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

النعناع السنبلي نبات معمر يصل ارتفاعه إلى قدمين، وينتشر عن طريق الجذور الجارية تحت الأرض. وله الخصائص المميزة لعائلة النعناع، مثل الساق المربعة الأضلاع، الأوراق المجعدة المسننة رمحية الشكل (حوالي بوصتان). والسنابل الزهرية التي تترتب عليها الأزهار بطريقة حلزونية، هذه الأزهار تكون بيضاء أو قرنفلية أو أرجوانية، وتزهر في منتصف الصيف.

والنعناع الفلفلي يشبه النعناع السنبلي فيما عدا أنه ينمو أطول وينتشر بالسوق الجارية السطحية، وله ساق أرجوانية معقدة، وأوراقه أقل تجعيداً.

احفظ غرسة النعناع أو النبات في الأحواض الزراعية. يتهاجن النعناع بسهولة جداً، لدرجة أنه من المستحيل غالباً أن يعرف أي النباتات نمت من البذور. وأحسن طريقة لنشر النعناع الحقيقي الفلفلي والسنبلي أن تستعمل الجذور المقسمة. فأي جزء من الجذر به عقد أو مفصل يمكن أن ينبت نباتاً كاملاً. احفظ مهاد النعناع أو النبات في حاويات خاصة. وفي التربة الخصبة، الرطبة، جيدة الري، وفي الشمس الساطعة أو الظل الجزئي، فإن النعناع المنتشر قد يصبح نباتاً ضاراً.

حصد النبات بصورة متكررة يجعله كثيف الأغصان. يمكنك جمع الأوراق عندما تنضج. احصد النبات بأكمله باستثناء بعض البوصات القليلة فوق التربة عندما تظهر الأزهار الأولى. معظم الأنواع تتحول ساقها إلى الخشب بعد سنوات قليلة؛ لذلك قم باستئصالها وازرع جذوراً جديدة.

نعنع الماء

عشب طيب له سمعة سيئة



العائلة: الشَفَويّات؛ تتضمن أيضاً النعناعيات

يعرف أيضاً باسم: مهلك البراغيث، عشب القراد، نبتة الناموس

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الأزهار

قليل من الأعشاب العلاجية تعرف بأنها أعشاب رديئة، أو غير مستحقة، وكذلك الحال مع نعنع الماء Pennyroyal، فالنقاد يتهمونه بأن مقداراً ضئيلاً منه قد يكون مميتاً.

وهذا صحيح، فملء ملعقتين كبيرتين من زيت نعنع الماء قد يسبب الوفاة. ولكن العشب الجاف لا يشكل خطورة. وأزهاره وأوراقه العطرية آمنة كمزيل للاحتقان وعلاج للسعال ومساعد على الهضم.

التاريخ العلاجي

أصبح نعنع الماء شائع الاستعمال أثناء القرن الأول الميلادي، بعد أن لاحظ الروماني بلني، أن هذا النبات العطري يطرد البراغيث (لذلك من أسمائه الشائعة "مهلك البراغيث"). وعندما يطحن ويدلك به الجلد أو ينثر فوقه، فإن نعنع الماء يطرد الحشرات الأخرى أيضاً؛ لذلك يسمى أيضاً "عشب القراد"، و"نبتة الناموس".

وامتدح بلني أيضاً نعنع الماء كعلاج للسعال ومساعد للهضم. كما أوصى بأن يعلق النبات في حجرات المستشفيات اعتقاداً منه أن رائحته العطرية تعجل بالشفاء. وأيد الطبيب الإغريقي الكبير دايوسكوريدس توصيات بلني مضيفاً أن نعنع الماء يحفز الطمث ويساعد على إخراج المشيمة بعد الولادة.

وفي أوائل العصور الوسطى، كان نعنع الماء يستعمل لأغراض غريبة حقيقة. وكتب: "إن تغطية النحل الغارق برماد العشب الحار سوف يعيده إلى الحياة بعد ساعة". ويبقى غامضاً لماذا يريد أي إنسان أن يُنعش النحل الغارق.

وفي القرن ١٦، امتدح العشاب الإنجليزي جون جيرارد الاستعمال القديم لنعنع الماء كطارد للبلغم، وردد قائلاً: "نعنع الماء عندما يؤخذ مع عسل النحل يطهر الرئة ويخلص القلب من الأخلاط الكثيفة والرديئة".

وفي القرن ١٧، أوصى العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر بالعشب في استعمالات عديدة أخرى: "تجرعه مع النبيذ، إن له فائدة رائعة لهؤلاء الذين لُدِغوا أو عُضّوا

بالحيوانات السامة... عندما يوضع على فتحة الأنف مع الخلّ، فإنه يُعيد إلى الوعي من أغمى عليه... عندما يجف ويحترق، فإنه يقوي اللثة ويساعد مرضى النقرس... وعندما يستعمل كلزقة، فإنه يعالج الدمامل".

وأحضر المستعمرون الأمريكان الأوائل نعنع الماء الأوروبي إلى أمريكا الشمالية. ومع ذلك، فقد وجدوا السكان الأصليين يستعملون بالفعل العشب الأمريكي لنفس الأغراض: من الخارج لتضميد الجروح وطرد الحشرات، ومن الداخل لعلاج البرد والأنفلونزا والاحتقان ولتحفيز الطمث والإجهاض. وأوصى المعالجون الشعبيون أيضاً بأكاليل الأزهار العطرية لعلاج الصداع والدوخة.

وفي أوائل القرن ١٩، قام العشابون التومسونيون بحشو الأنف بأوراق نعنع الماء لعلاج نزيف الأنف. وبعد الحرب الأهلية، أقر الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) باستعمال نعنع الماء كمنبه، خافض للحرارة، مساعد للهضم، مدر للطمث. ووصف مرجعهم الأساسي King's American Dispensatory سنة ١٨٩٨م العشب كطارد للبلغم في حالات البرد. وأوصى به لالتهاب المفاصل، السعال الديكي، مغص الأطفال، اضطرابات الحيض.

وحوالي عام ١٨٨٧م، بدأ الانتقائيون استعمال زيت نعنع الماء؛ حيث اعتبروه أكثر ملاءمة من العشب الخام. كما أدركوا أيضاً خطورته الشديدة. ووصف مرجعهم حالة تسمم بنعنع الماء نتيجة تناول مجرد ملعقة كبيرة منه.

ومن عام ١٨٣١م وحتى عام ١٩١٦م، تم إدراج نعنع الماء في قائمة دستور الأدوية الأمريكي (المرجع القياسي للعقاقير) كمنبه ومساعد للهضم ومدر للطمث. ومن عام ١٩١٦م وحتى عام ١٩٣١م، أدرج زيت نعنع الماء في القائمة كمهيج معوي ومسبب للإجهاض.

ونصح العشابون المعاصرون بعدم تناول زيت نعنع الماء بسبب سميته، ولكنهم أوصوا باستعمال العشب من الخارج لطرد الحشرات وعلاج الجروح والحروق. كما اقترحوا أيضاً بتناول العشب (وليس زيته) من الداخل لعلاج البرد، السعال، اضطراب المعدة، الانتفاخ، القلق، ولإدرار الطمث.

الاستعمالات العلاجية

يحتوي زيت نعنع الماء على البوليجون Pulegone، وهو المركب المسئول عن تأثير النبات كطارد للحشرات ومدر للطمث ومحفز للإجهاض.

طارد للحشرات: لقد كان بلني محقاً عندما قال: إن زيت نعنع الماء يساعد على طرد الذباب، البرغش، الناموس، البراغيث، القراد. فهو يكون المادة الفعالة في معظم طاردات الحشرات الطبيعية. إذا اشتريت طوقاً عشبياً واقياً من البراغيث لكلبك أو قطتك، فمن المحتمل أن يحتوي على زيت نعنع الماء.

الاحتقان، والسعال: حيث إن نعنع الماء واحد من أشد أنواع النعناع في رائحته العطرية، فاستعمال منقوعه قد يعمل كمزيل للاحتقان. ومن المحتمل طارد للبلغم أيضاً.

متاعب الهضم: يحتوي نعنع الماء على مركبات تشبه المنتول المهدئ للمعدة، والموجود في النعناع، القريب النباتي له. وبرغم أن تأثير نعنع الماء المهدئ للمعدة ليست قوياً مقارنة بالنعناع، إلا أنه لايزال يستعمل كمساعد فعال للهضم.

توصيات الوصفة العلاجية

لطرد الحشرات، دلك جسدك بمادة النبات الغضة المهروسة، أو اخلط صبغة نعنع الماء مع أحد كريمات الجلد ثم استعمله.

لعمل طوق عشبي مضاد للبراغيث، جرب تعليق حزمة من نعنع الماء، أو كيس من العشب في طوق منتظم. لا تستعمل زيت نعنع الماء على جلد أو فرو الحيوانات؛ حيث إنها قد تتسمم عند لحسها لنفسها.

لإعداد منقوع يساعد على علاج السعال، أو الاحتقان، أو اضطراب المعدة، استعمل ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من العشب الجاف لكل كوب ماء مغلي، ثم ينقع لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ثم يصفى بعد ذلك. ويؤخذ حتى كوبين في اليوم. ورائحة نعنع الماء تشبه رائحة النعناع السنبلي، إلا أنها أكثر حدة وأقل جاذبية. وطعمه حار مستساغ، في البداية لاذع وأخيراً منعش بارد.

كصبغة منزلية، استعمل ربع إلى نصف ملعقة صغيرة، حتى مرتين يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ نعنع الماء لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

منذ أكثر من ١٠٠ عام، تم أول تقطير لزيت نعنع الماء المسبب للإجهاض. ونتيجة لذلك، اكتسب العشب سمعة سيئة؛ حيث إن هذا الزيت سام للغاية. ومركبات البوليجون تسبب، في الواقع، انقباضات الرحم. وللأسف، فإن الجرعة المطلوبة لإحداث الإجهاض، قريبة للغاية من الجرعة القاتلة. وهي حقيقة تعلمتها النساء بعد خوض أصعب التجارب. ومقدار نصف ملعقة صغيرة من زيت نعنع الماء قد يسبب حدوث تشنجات. والجرعات التي ليست زائدة جداً قد تكون مميتة.

واستشهدت على ذلك مجلة Lancet الطبية البريطانية بحدوث حالة إجهاض نتيجة التسمم بزيت نعنع الماء، وذلك حوالي سنة ١٨٩٧م. ومنذ ذلك الوقت، ظهرت تقارير عديدة مماثلة في المؤلفات الطبية. وطبقاً لأحد هذه التقارير الذي نشر في Journal of the American Medical Association، أن هناك سيدة تبلغ من العمر ١٨ عاماً قد ماتت في خلال ساعتين بعد تناولها للعقتين كبيرتين من الزيت برغم الإسعافات العاجلة التي أجريت لها.

ويبدو واضحاً أن النساء -اللاتي يرغبن في إنهاء حملهن- عليهن ألا يستعملوا زيت نعنع الماء. وفي الحقيقة، يجب ألا يفعل أحد ذلك.

وبالرغم من أن كميات صغيرة من زيت نعنع الماء قد تكون قاتلة، فإن الزيت ما هو إلا مستخلص عالي التركيز من العشب. وتناول أكواب قليلة من منقوع نعنع الماء لا يمثل خطورة. وفي جامعة إيلينويز، وجد نورمان فارنورث، الحاصل على الدكتوراه في علم العقاقير، أنه لابد من تناول ٧٥ جالوناً من منقوع نعنع الماء المركز للوصول إلى مخاطر التسمم بجرعة الزيت القاتلة.

تعليمات الاستخدام الصحيح

بالنسبة للبالغين -باستثناء الحوامل أو المرضعات- فإن عشب نعنع الماء -ومرة أخرى، العشب وليس الزيت- يعتبر مأمون الاستعمال طالما كان ذلك بالجرعات الموصى بها تماماً.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

رغم الاختلافات النباتية التي بينهما، فإن نعنع الماء الأوروبي والأمريكي ينتجان زيوتاً مماثلة، ويستخدمان كلٌ مكان الآخر.

والعشب الأوروبي معمر، ينتشر عن طريق السوق الجارية تحت التربة. وساقه المربعة الأضلاع يصل ارتفاعها إلى ١٢ بوصة، وأوراقه البيضاوية المتقابلة ناعمة أو مغطاة بشعيرات خفيفة. وتظهر أزهار صغيرة أورجوانية حول محور حلزوني في منتصف الصيف.

ونعنع الماء الأمريكي نبات حَولي، وله ساق يصل ارتفاعها إلى ١٥ بوصة. وتشبه أوراقه تلك الموجودة في النوع الأوروبي، إلا أن أزهاره (المتفتحة في الصيف) صغيرة وأكثر رقة. ويجب أن ينمو النبات من البذور التي تُبذر في الربيع أو الخريف. ويجب أن تُغطى بربع بوصة من التربة، ويُباعد بينها بمسافة ٥ بوصات.

وكلا النوعين ينمو جيداً في التربة الخصبة الطينية الرملية، الجيدة الري، الحمضية بعض الشيء، وفي ضوء الشمس. إلا أن العشب الأوروبي يمكنه تحمل الظل الجزئي، كما يحتاج أيضاً إلى حيز ينتشر فيه. وتظهر السوق الجارية بعد أن يزهر النبات.

اجمع الأوراق والأزهار لكلا النباتين عندما يكتمل إزهارها. وفي الخريف احصد النبات، واترك بعض البوصات القليلة فوق التربة، ثم علق العشب ليجف.

نفل المروج

علاج واعد للسرطان



العائلة: القَرْنيّات؛ تتضمن أيضاً البقوليات، البازلاء

يعرف أيضاً باسم: طِرِيْفُلن، نَفَل بنفسجي، إكليل الملك نفل بنفسجي، نفل متوسط

الأجزاء المستخدمة: الأزهار

يعد نفل المروج Red Clover واحداً من أقدم المحاصيل الزراعية في العالم، فقد كان يزرع ليستعمل كعلف منذ عصور ما قبل التاريخ. وكانت الأزهار الصغيرة الكروية للعشب ذات الورقات الثلاث تستعمل منذ فترة طويلة في العلاج العشبي.

واستعمال نفل المروج عبر القرون كعلاج للسرطان يبقى مثيراً للجدل بشكل كبير. ورغم ذلك، فإن العشب يجد مكانه في طب الأعشاب كعلاج لمتاعب سن اليأس على الرغم من قلة الأبحاث المؤيدة لذلك.

التاريخ العلاجي

بسبب أهمية نفل المروج في الزراعة المبكرة، فقد كان له تاريخ طويل كرمز ديني. قدماء الإغريق والرومان والسَلتيين (في إيرلندا قبل ظهور المسيحية) نظروا إلى نفل المروج نظرة إجلال وتبجيل.

وأثناء العصور الوسطى، اعتبروا نفل المروج تعويذة تقي من السحر، وكان الحامي الأكثر فعالية ويمثل عناصر السعادة: الصحة، والثروة، والشهرة، والحبيب الوفي. ولايزال الأطفال الآن يبحثون عن نفل المروج ذي الأربع ورقات.

واستعمل الأطباء الصينيون التقليديون أزهار العشب لفترة طويلة لطرد البلغم وأوصى المعالجون الشعبيون الروس بالعشب لعلاج الربو. واستعملت شعوب أخرى العشب من الخارج كدهان لقرح الجلد ومتاعب العين، ومن الداخل كمدر للبول في حالات احتباس السوائل، وكمهدئ ومضاد للالتهابات ولعلاج السعال والسرطان.

وفي القرن ١٩، كان الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) من أكثر المروجين لنفل المروج. واعتبر مرجعهم الأساسي سنة ١٨٩٨م King's American Dispensatory نفل المروج "واحداً من العلاجات القليلة التي تؤثر إيجابياً على السعال الديكي... كما أن له خواصاً مهدئة فريدة". وأوصى الانتقائيون بالعشب لعلاج السعال، والنزلات الشعبية، والسل الرئوي، ولكنهم كانوا متحمسين في الحقيقة حول العشب كعلاج للسرطان وقالوا: "إنه -مما لاشك فيه-

يثبط نمو الأورام السرطانية".

وفي أواخر القرن ١٩ وأوائل القرن ٢٠، أصبح نفل المروج أحد المكونات الأساسية في الكثير من العقاقير الفعالة؛ مثل: مركبات التريفوليوم. وكان أكثرها انتشاراً ما أنتجته شركة وليام إس ميريل الكيميائية في مدينة سينسيناتي وكان مزيجاً من نفل المروج وعدة أعشاب أخرى. وزعم المنتجون أن مركبات التريفوليوم يمكن استعمالها كمقو عام، وفي علاج أمراض الجلد، الزهري، سل الغدد الليمفاوية.

وفي عام ١٩١٢م، هاجم مجلس الرابطة الطبية الأمريكية للصيدلة والكيمياء مركبات التريفوليوم وأعلنوا: "إننا ليست لدينا أي معلومات تشير إلى أن له خواصاً علاجية". ومع هذا، ظل نفل المروج من قبل المرجع الصيدلي National Formulary علاجاً لأمراض الجلد حتى عام ١٩٤٦م.

وكان نفل المروج أيضاً واحداً من الأعشاب البديلة لعلاج السرطان، والتي أثارت جدلاً عندما أوصى بها هاري هوكس.

ويوصي العشابون المعاصرون باستعمال العشب من الخارج لعلاج الإكزيما والصدفية، ومن الداخل للمساعدة على الهضم، تخفيف متاعب سن اليأس، علاج السعال والنزلات الشعبية والسعال الديكي، ولايزال البعض يوصي بنفل المروج لعلاج السرطان.

الاستعمالات العلاجية

لم يحظَ نفل المروج باهتمام كبير من قبل خبراء الأعشاب. وتعلن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أنه "ليس هناك سبب كاف لكي نتوقع أي فائدة طبية منه".

السرطان: شعر الباحثون في المعهد القومي للسرطان أنهم مضطرون للبحث في خواص نفل المروج المضادة للأورام بعد أن قام زميلهم د. جوناثان هارتويل بنشر دراسة مفصلة في Journal of Natural Products، أشار فيها أن ٣٣ ثقافة مختلفة حول العالم تستعمل نفل المروج لعلاج السرطان. ودون شك تأكد الباحثون أن نفل المروج يحتوي على ٤ مركبات مضادة للأورام، منها الدادزين، والجينيسلين وهي أيضاً إستروجينات نباتية إيزفلافونية.

ويحتوي نفل المروج أيضاً على كميات كبيرة من التوكوفيرول وهو أحد أنواع فيتامين "هـ" الذي له تأثير فعال مضاد للأكسدة ويساعد على منع حدوث السرطان وأمراض القلب.

ونفل المروج لا يُعد بديلاً لعلاجات السرطان السائدة، ولكنه قد ينفع في المرضى المصابين بالأورام التي لا تزيد بفعل الإستروجين (الأورام غير المعتمدة على الإستروجين). يمكنك سؤال طبيبك عن استعمال نفل المروج بالإضافة إلى علاجك المعتاد.

متاعب سن اليأس: الإستروجينات النباتية الأيزوفلافونية الموجودة في نفل المروج تماثل تلك الموجودة في بعض النباتات الأخرى مثل فول الصويا (انظر ص ٣٧٧). وتناول أطعمة الصويا وأيزوفلافونات الصويا المكملة أثبت أنه يخفف الإحساس بالسخونة (الهبو) الذي يحدث مع سن اليأس. وهناك أيزوفلافونات مشابهة توجد في البرومينسيل وهو أحد الأدوية المكملة الاسترالية الذي يحتوي على نفل المروج. ولا يوجد هذا المستحضر في الولايات المتحدة.

وللأسف، هناك دراستان أجريتا عام ١٩٩٩م شملت إحداهما ٣٧ والأخرى ٥١ امرأة بعد سن اليأس. وقارنت الدراستان بين تأثير البرومينسيل والعلاج الخامل طبياً. فكانت النتيجة أنه لا يوجد فرق في القدرة على تخفيف الشعور بالسخونة المصاحب لسن اليأس. وعلى ذلك، فإن البحث لم يؤيد استعمال نفل المروج كعلاج لمتاعب سن اليأس.

على الجانب الآخر، أوضحت دراسة على ١٧ امرأة بعد سن اليأس، أجراها الباحثون الاستراليون أن البرومينسيل (٤٠ مجم يومياً) يحسن مرونة الشرايين بنسبة ٢٣٪. وهذا يرجح أن نفل المروج قد يساعد على منع حدوث أمراض القلب، وهي السبب الرئيسي لوفيات النساء بعد سن اليأس.

تحت التجربة

أوضحت إحدى الدراسات المعملية أن نفل المروج فعال ضد أنواع عديدة من البكتريا بما فيها تلك المسببة لمرض السل الرئوي. وهذه النتائج تعير بعض التأييد لاستعمال الانتقائيين العشب في علاج السل.

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد منقوع حلو مستساغ الطعم، يمكن إضافة ١-٣ ملاعق صغيرة من الأزهار الجافة لكل كوب ماء مغلي، ثم ينقع لمدة ١٠-١٥ دقيقة، ويصفى بعد ذلك. تناول حتى ٣ أكواب يومياً.

كصبغة منزلية، خذ ١/٢-١/٢ ١ ملعقة صغيرة، حتى ٣ مرات يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ مستحضرات نفل المروج لأطفال أقل من سنتين. وبالنسبة للأطفال الأكبر سناً والبالغين فوق ٦٥ سنة، ابدأ بمستحضرات قليلة التركيز، ثم زد التركيز إذا تطلب الأمر.

عامل الأمان

لا تحتوي المؤلفات الطبية على أي تقارير عن أضرار نفل المروج، إلا أن احتواء العشب على الإستروجينات النباتية يجعل من الضروري أن يستعملها بعض الأشخاص بحذر.

تستعمل الإستروجينات في علاج بعض أنواع سرطان البروستاتا، ولكنها قد تزيد نمو الأورام المعتمدة على الإستروجين، مثل أورام الثدي والأورام النسائية. ويزيد الإستروجين أيضاً من مخاطر الإصابة بأمراض تجلط الدم والتهاب الأوعية الدموية. لذا، يجب على المصابين بهذه الأمراض أو أمراض القلب أن يستعملوا نفل المروج بحرص.

وعلى نفس المنوال، يجب على السيدات اللاتي يستعملن أقراص منع الحمل المعتمدة على الإستروجين أن يستشرن أطباءهن قبل استعمال العشب.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يندرج نفل المروج في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب آمنة الاستعمال عموماً. يعتبر نفل المروج آمناً للبالغين غير الحوامل أو المرضعات وغير المصابين بالأورام المعتمدة على الإستروجين أو مصابين بأمراض التجلط أو التهاب الأوعية الدموية، طالما يستعملون العشب بالجرعات الموصوفة تماماً.

استشر طبيبك قبل تناول الجرعات العلاجية من العشب. إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل: اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض -التي من أجلها استعملت العشب- بصورة واضحة خلال أسبوعين.

معلومات عن النمو

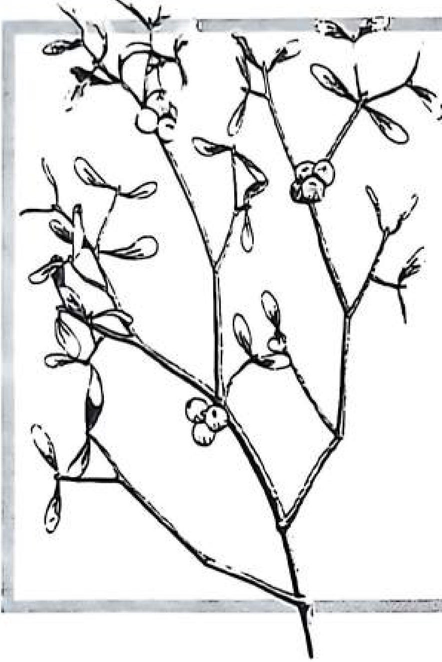
نقل المروج عشب معمر ثلاثي الأوراق، ينمو إلى ارتفاع قدمين. أزهاره عطرية صالحة للأكل، لونها أحمر أو

بنفسجي، وشكلها يشبه الكرة وتتكون من العديد من الزهيرات الصغيرة.

وحيث إن نفل المروج من البقوليات، فإنه يطلق النيتروجين إلى التربة، وتساعد جذوره العميقة على تفتيت التربة المكتنزة. يمكنك زراعة البذور في فصلي الربيع أو الخريف. ويزدهر العشب في المناخ المشمس، وفي العديد من أنواع التربة الرطبة جيدة الصرف، ولكنها لا تنمو جيداً في الرمال أو الحصى. يمكنك جمع الأزهار عندما يكتمل تفتح القمم النامية.

الهَدال

هدية لمرضى الضغط



العائلة: العَنَمِيّات؛ كل أفراد هذه العائلة تسمى الهدال

يعرف أيضاً باسم: دبق، عشب الصليب، خشب الصليب

الأجزاء المستخدمة: الأوراق، الثمار، الأغصان الصغيرة

كعشب علاجي، يُحاط الهدال بالكثير من المفارقات. فبعض الجهات العلمية تصفه بأنه معتدل التأثير وغير سام، بينما تصفه جهات أخرى بأنه سام، مؤكدين أن كل أجزاء النبات يجب أن تعتبر مواد سامة.

وفي الحقيقة، فإن تأثير الهدال السام مبالغ فيه بصورة كبيرة، فقد استعمله الأوروبيون على نطاق واسع، وبصورة آمنة لعلاج ارتفاع الضغط والسرطان.

التاريخ العلاجي

وصف أبقراط الهدال لعلاج أمراض الطحال. وقصر معظم الأطباء القدامى، وخاصة دايوسكوريدس وجالينوس، استعماله على الاستخدام الخارجي فقط، وهذا ينذر بالخلاف الحالي على سلامته.

وأوصى أحد المراجع الطبية الفرنسية سنة ١٦٨٤م باستعمال الهدال لعلاج الصرع. ولايزال بعض العشابين يصفونه لعلاج التشنجات (الجرعات العالية قد تسبب حدوث التشنجات).

وفي القرن ١٧، صدق العشاب الإنجليزي نيكولاس كولبيبر على آراء أبقراط مؤكداً أن الهدال يعالج أمراض الطحال، ويشفي التقرحات. كما أيد استعماله في حالات الصرع والسكتات الدماغية، ونصح بوضع أغصانه حول الرقبة للوقاية من السحر.

وفي الولايات المتحدة، استعملت عدة قبائل أمريكية الهدال لإحداث الإجهاض وتقوية انقباضات الرحم أثناء الولادة.

وفي القرن ١٩، أوصى الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) باستعمال الهدال الأوروبي والأمريكي لعلاج الصرع، وحمى التيفود، وهبوط القلب الاحتقاني. كما وصفوا العشب أيضاً لتخفيف تقلصات الحيض، وإدرار الطمث، وعلاج النزيف بعد الولادة. إلا أن أحد مراجع الانتقائيين سنة ١٨٩٨م King's American Dispensatory قد حذر من أن الجرعات الزائدة لها تأثير سام. وأكل الثمار والأوراق يؤدي إلى القيء، والإسهال، وتقلص العضلات، والغيبوبة، والتشنجات، وقد يؤدي إلى الوفاة كما سجلت التقارير.

وتقريباً على نفس المنوال، اعتقد العشابون أن الهدال الأوروبي والهدال الأمريكي لهما تأثير معاكس. فقد كان الهدال الأوروبي معروفاً بتأثيره الخافض للضغط والمهدئ للقناة الهضمية، بينما الهدال الأمريكي يعتقد أنه يرفع الضغط ويحفز انقباضات الرحم والأمعاء.

وانقسم العشابون المعاصرون حول الهدال؛ فبعضهم يقول إن النوعين لهما تأثير معاكس، بينما يرى آخرون أنه لا يوجد فرق بين النوعين. فالبعض يعتبر النبات مهدئاً مؤكداً أنه يقلل الضغط ويهدئ القلب والجهاز الهضمي. ويعتقد آخرون أنه يرفع الضغط ويحدث انقباضات للرحم. ويصف البعض النبات بأنه سام. وآخرون يعتبرونه آمناً.

استعمل الكوريون شاي الهدال لعلاج نزلات البرد، وهن العضلات، التهاب المفاصل. ووصف الأطباء الصينيون السيقان الداخلية الجافة كملين ومهضم ومهدئ ومُرْخٍ للرحم أثناء الحمل.

الاستعمالات العلاجية

برغم الاعتقاد التقليدي أن تأثير الهدال الأوروبي معاكس لتأثير الهدال الأمريكي، فإن العلماء قد توصلوا إلى أن النوعين يحتويان على مواد كيميائية مماثلة لها نفس التأثير. فالهدال يمكن أن يسبب هبوطاً في معدل النبض، يثير انقباضات الأمعاء والرحم، يخفض ضغط الدم.

تنظيم ضغط الدم: بالرغم من أن الهدال يحتوي — في نفس الوقت– على مواد تخفض وترفع الضغط، إلا أن الغلبة للمواد الخافضة للضغط.

وفي ألمانيا –حيث طب الأعشاب اتجاه سائد أكثر من الولايات المتحدة– يدخل مستخلص الهدال في كثير من المستحضرات الطبية التي توصف لعلاج الضغط المرتفع. وكتب طبيب الأعشاب الألماني رودولف فريتز فايس: "أي إنسان يعالج ارتفاع الضغط، سوف يتأكد أن الهدال، عن طريق الفم، له منافع واضحة... ولاختيار عقار خافض للضغط يمكن احتماله... ويكون غير سام في الجرعات العادية، فإن الهدال هو الخيار الأمثل".

وارتفاع الضغط مرض خطير يتطلب العناية الطبية المختصة. يمكنك استعمال العشب فقط تحت إشراف طبيبك.

تحسين المناعة: في إحدى التجارب، ثبت أن الخلايا التالفة بسبب أشعة إكس قد استعادت نشاطها بصورة أسرع عندما عولجت بمستحضر تجاري من مستخلص الهدال (العقار السويسري Iscador). ومستحضرات الهدال التي تستعمل عن طريق الحقن تحسن وظائف المناعة في الأشخاص المصابين بالإيدز.

السرطان: أوضحت الدراسات، منذ ٣٠ سنة، أن مستحضرات الهدال التي تُحقن تنشط المناعة ضد أنواع عديدة من السرطان. بهذه الطريقة، فإن الهدال يبطئ وفي بعض الأحيان يبطل نمو السرطان ويطيل الحياة.

عند استعمال الهدال مع العلاج الإشعاعي والعلاج الكيميائي، فإن العلاجات السائدة يسهل احتمالها. وفي التجارب الإكلينيكية على مرضى السرطان، فإن الهدال قد حسن الحالة العامة للمرضى مع فتح الشهية وتخفيف الآلام وتحسين عادات النوم. وكتب د.فايس أن الميزات العظيمة لمستخلص الهدال –على عكس الأدوية الكيميائية الأخرى– تتمثل في تأثيره المنشط للمناعة والمقوي والذي ليس له تأثير سام ومن الممكن تحمله.

أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال الهدال كمكمل لعلاج السرطان؛ حيث يستعمل مع العلاجات الأساسية الأخرى.

وفي الولايات المتحدة، لا تجرى الدراسات على الهدال بجدية كعلاج للسرطان بسبب اشتهار الهدال بأنه

نبات سام. على أن الكثير من عقاقير السرطان المعتمدة تعتبر سامة أيضاً.

توصيات الوصفة العلاجية

يجب أن تستعمل الهدال فقط تحت إشراف طبيب على دراية بطب الأعشاب.

لعلاج ضغط الدم المرتفع، يوصي د.فايس بتناول الشاي المصنوع من كميات متساوية من الهدال والزعرور والترنجان. انقع ملعقتين صغيرتين من الخليط لمدة ٥-١٠ دقائق. وكتب يقول: "اشرب كوباً في الصباح وآخر في المساء". ويوصي عشابون آخرون بكوب واحد يومياً من المنقوع المصنوع من ملعقة صغيرة من مستحضر النبات الجاف تنقع في كوب ماء مغلي لمدة ١٠ دقائق.

كصبغة منزلية، فإن الجرعة الموصى بها لعلاج الضغط هي ٥ نقاط يومياً.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

لا تعطِ الهدال للأطفال. وقد تكون له تأثيرات مناوئة في المسنين.

عامل الأمان

معظم الأوساط العلمية على هذا الجانب من الأطلسي تسخر من آراء د.فايس عن الهدال على أنه وديع وغير سام ويمكن تحمله. اعتبرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA الهدال غير مأمون الاستعمال، ولم تقر أي مستحضر للهدال كعلاج لأي مرض. وفي مركز Natural Product Medicine، تكلمت آرا دير مارديروسيان Ara Der Marderosian الحاصلة على الدكتوراه في العقاقير، لورانس ليبرتي Lawrence Liberti باسم أكثر الخبراء الأمريكيين عندما كتبا "يجب أن يحذر استعمال الهدال بسبب سميته المؤكدة نتيجة تناول أي جزء من النبات".

ما مقدار سميته حقيقة؟ لقد سجل الانتقائيون حدوث غيبوبة وتشنجات والوفاة من تناول كمية كبيرة من ورق وثمار الهدال. ومنذ ذلك الحين، كانت هناك تقارير متفرقة عن ضحايا نتيجة استهلاك الثمار أو المشروبات المصنوعة منها.

على الجانب الآخر، في سنة ١٩٨٦م، تم فحص ٣٠٠ حالة ممن تناولوا الهدال، ونشرت النتائج في Annals of Emergency Medicine، ولم تحدث أي حالة وفاة بسبب العشب، ولم تظهر أي أعراض للتسمم في غالبية الأشخاص الذين تناولوا العشب وخاصة الثمار.

وفي سنة ١٩٩٦م، تم فحص ١١ حالة ممن تناولوا الهدال (بكميات حتى ٢٠ ثمرة)، وسجل الباحثون المنتسبون إلى مركز Kentucky Regional Poison Control اضطراباً بسيطاً بالمعدة، باستثناء طفلين تعرضا لتفاعلات خطيرة. ولم يكن هناك أي حالات وفاة. واستنتج الباحثون أن تناول الهدال يسبب أعراضاً نادرة، وفي جميع الحالات -باستثناء حالة واحدة- لم يتطلب أحد الإشراف الطبي المباشر.

واعتماداً على النتائج، فإنه يظهر أن شهرة الهدال كنبات سام لا يستحقها. على أي حال، احفظ العشب بعيداً عن الأطفال الصغار.

يحتوي الهدال على مادة كيميائية تسمى التيرامين، الذي يسبب انقباض الرحم. لهذا السبب يجب على السيدات الحوامل ألا يستخدمن العشب، باستثناء عند ميعاد الولادة وتحت إشراف الطبيب لإحداث الولادة.

والجرعة المستعملة لإحداث الإجهاض قريبة من الجرعة القاتلة. ولا يجب أن يستعمل الهدال لإنهاء الحمل.

والأشخاص الذين يأخذون الأدوية المضادة للاكتئاب المثبطة لإنزيم الأحادي أمين أوكسيديز MAO، مثل الأيزوكاربوكزايد Isocarboxazid (ماربلان Marplan)، الفينيلزين سلفيت Phenelzine Sulfate (نارديل Nardil)، الترانيل سيبرومين Tranylcypromine (بارنيت Parnate) يجب عليهم أن يتجنبوا استعمال الهدال. والتفاعلات بين العشب والأدوية الأخرى قد تسبب ارتفاعاً خطيراً في الضغط.

والأشخاص المصابون بأمراض القلب أو لديهم إصابة بسكتة دماغية سابقة عليهم ألا يستعملوا الهدال، حيث إنه قد يقلل من معدل النبض.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يمكنك أن تستعمل الهدال بحذر بجرعات صغيرة ولكن تحت الإشراف الطبي. بالنسبة للبالغين —باستثناء الحوامل، أو المرضعات، أو الأشخاص الذين يتعاطون مثبطات MAO، أو أدوية الضغط— فإن العشب يعتقد أنه آمن نسبياً لهم إذا استعمل بجرعات صغيرة ولفترة قصيرة.

إذا سبب لك تناول العشب اضطراباً بسيطاً، مثل اضطراب المعدة أو الإسهال، فعليك بتقليل الجرعة أو الامتناع عن تناوله نهائياً. أخبر طبيبك إذا شعرت بأي أعراض جانبية، أو إذا لم تتحسن الأعراض —التي من أجلها استعملت العشب— بصورة واضحة خلال أسبوعين.

إذا واجهت أي أعراض من أعراض التسمم — الغثيان، أو القيء، أو الإسهال، أو تقلص العضلات، أو التشنجات— فعليك بالإسعافات الأولية على الفور.

معلومات عن النمو

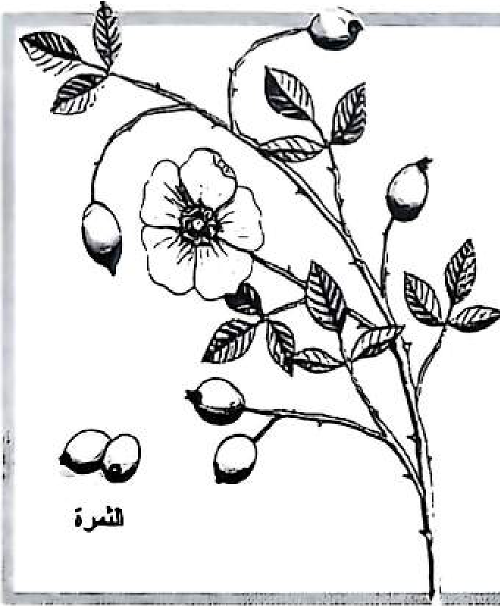
الهدال شجيرة طفيلية تنمو على الأشجار وتكون جذوراً على لحاء الشجر. وكلٌّ من النوعين الأوروبي والأمريكي له فروع كثيرة ومخشوشب ودائم الخضرة، ويتطفل على عدد كبير من الأشجار. والهدال الأوروبي له أوراق رقيقة مرنة على شكل اللسان، حوالي بوصتان. والنوع الأمريكي له أيضاً أوراق مرنة ولكنها عريضة ويصل طولها إلى ٣ بوصات. وكلا النباتين له ثمار بيضاء، صغيرة ولزجة، تحتوي على بذور مفردة.

ويتكيف الهدال جيداً مع الجو الموجود به. وتجذب ثماره البيضاء اللزجة الطيور التي تحملها إلى أعلى في الأشجار الأخرى. وتأكل الطيور بعضاً منها وتُسْقِط الأخرى والتي تلتصق بلحاء الشجر. وفي غضون أيام قليلة تكون ثمار الهدال المزروعة حديثاً جذوراً صغيرة تجد طريقها إلى شجرة العائل لتكون نباتات جديدة.

ويجمع الهدال من الأراضي البرية غير المحروثة، بالرغم أن بعض صانعي منتجات عيد الميلاد المصنوعة من الهدال يقومون —كما ذكرت التقارير— بزرع البذور اللزجة في لحاء أشجار العائل.

الورد البري

الورد قد يكون دواءً أيضاً



العائلة: الوَرْدِيّات؛ تتضمن أيضاً الخوخ، التفاح، اللوز، الفراولة

يعرف أيضا باسم:

الأجزاء المستخدمة: ثمر الورد (Hips)، البتلات

منذ فجر التاريخ والناس يعرفون قدر الورد Rose؛ فهو بحق ملك الأزهار شكلاً وطعماً ورائحة. ومع ذلك، فإن النبات يحتل مكاناً بارزاً فقط في العلاج العشبي عندما تتساقط بتلاته الناعمة ويكشف عن ثماره التي تكون بحجم الكرز.

يحتوي ثمر الورد على فيتامين "ج"، ولكن المختصين يختلفون في كميته، فبعضهم يعتبر ثمر الورد واحداً من أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين "ج"، ولكن المصادر العلمية تكاد تسخر من هذا الادعاء وتؤكد أنه لابد من تناول العشرات من أكواب شاي ثمر الورد للمساعدة في علاج نزلات البرد والأنفلونزا.

وبينما يبالغ العشابون عموماً في كمية فيتامين "ج" الموجودة بالعشب إلا أنها لاتزال تقدم بعض النفع في حالات البرد والأنفلونزا.

التاريخ العلاجي

كان الورد مفضلاً عند قدماء المصريين الذين استعملوا البتلات الشذية لتعطير الهواء كما استعملوا ماء الورد كمعطر. وأثناء القرن الأول بعد الميلاد، عندما كان "مارك أنطونيو" يسعى في حب "كليوباترا"، طلبت ملكة مصر أن تُغطى طوابق قصرها حتى الركب ببتلات الورد.

وفي اليونان، أوصى أبقراط بأزهار الورد المخلوطة بالزيت لعلاج أمراض الرحم. وفي الهند، نظر الأطباء الأيورفيديون التقليديون لمدة طويلة إلى بتلات الورد على أنها منعشة وقابضة، واستعملوها كلبخة في علاج جروح الجلد والالتهابات.

وقلّد العشابون الأوروبيون الأيورفيديين في استعمالهم للعشب. ففي القرن ١٢، أوصت هيلديجارد (عشابة ورئيسة الدير الألماني من مدينة بنجن) بشاي ثمر الورد كعلاج ابتدائي لكل الأمراض تقريباً.

وصف عشاب القرن ١٧ الإنجليزي نيكولاس كولبيبر النبات على أنه "رابط وقابض" وكتب "إنه يقوي المعدة، ويمنع القيء، ويوقف السعال... وهو فعال لعلاج جميع أنواع الإسهال... وله فائدة عظيمة في علاج السل الرئوي".

ومع مرور الزمن، أوصى العشابون الأوروبيون بشاي بتلات الورد المجففة لعلاج الصداع، الدوخة، تقرحات الفم، تقلصات الطمث.

ودائماً، كان الأمريكان يعشقون الورد. فكانت أزهاره من أول الأنواع التي زرعت حول البيت الأبيض الذي يتباهى الآن بحديقته الهائلة العامرة بالورود. ومع ذلك اعتبر العشابون الأمريكان الورد عشب معالجة بسيطة فقط. وفي القرن ١٩، لم يستعمل الأطباء الانتقائيون (رواد المعالجين بالطبيعة اليوم) بتلات الورد على الإطلاق. إنما استعملوا الثمار كقاعدة في صناعة الأقراص التي تحتوي على عقاقير أخرى.

وفي أوائل القرن ٢٠، اختفى الورد تقريباً من كتب الأعشاب. ثم جاء اكتشاف فيتامين "ج" في الثلاثينيات والتوصل إلى أن ثمر الورد يحتوي على كميات مقدرة من الفيتامين.

ويكاد يتفق العشابون المعاصرون في ثنائهم على ثمر الورد كمصدر لفيتامين "ج". وفي إحدى الادعاءات العشبية الرائجة أن "ثمر الورد غني بفيتامين "ج"، أغنى إلى حد بعيد. مثل البرتقال: أونصة مقابل أونصة، ويقول بعض الناس: "علينا أن نجعل شاي ثمر الورد جزءاً من إحدى وجباتنا اليومية".

وحيث إن ثمر الورد غني بفيتامين "ج"، فإن العشابين يفضلونه في نزلات البرد والأنفلونزا كما يفضله بعضهم أيضاً كملين لطيف.

الاستعمالات العلاجية

ليس ثمة خطأ في أن تجعل ثمار الورد جزءاً من إحدى وجباتك اليومية، ولكن لا تعتمد عليها كلية -أو الشاي المعبأ سابقاً الذي يحتوي عليها- في أن تمدّك بما تحتاجه من فيتامين "ج". وهذا حقيقي، خصوصاً إذا كنت تستعمل الفيتامين في علاج نزلات البرد والأنفلونزا.

وبينما تحتوي ثمار الورد على نسبة كبيرة من فيتامين "ج"، فإن عملية التجفيف تفقدها من ٤٥٪ إلى ٩٠٪ من الفيتامين كما أن المنقوع يستخلص حوالي ٤٠٪ فقط من الجزء المتبقي. وبرغم كل ذلك، فإنه يتبقى نسبة جيدة من الفيتامين إلا أنها أقل بكثير عن تلك التي تشير إليها كتب الأعشاب.

وتزعم كثير من الشركات التي تقوم بتصنيع فيتامين "ج" الكمل أن منتجاتها تصنع من ثمار الورد. وفي الحقيقة، فإن شيئاً منها لا يصنع من ثمار الورد على وجه الحصر. وفي منتجات ثمار الورد التجارية المحتوية على فيتامين "ج"، فإنه يضاف إلى ثمار الورد حمض الأسكوربيك من المصادر الأخرى.

نزلات البرد، والأنفلونزا: تشير الدلائل العلمية المعتبرة أن فيتامين "ج" لا يعمل على منع الإصابة بنزلات البرد. ولو أنه حين تصاب بإحداها فإن الفيتامين يعمل على تقليل حدة المرض وفترة الإصابة به، بشرط أن تتناول على الأقل ٢٠٠٠ مجم في اليوم من لحظة ظهور الأعراض الأولى وحتى تشعر أنك قد تغلبت على البرد.

وليس من السهل أن تحصل على ٢٠٠٠ مجم من فيتامين "ج" من ثمر الورد بمفرده، إلا أنه ليست هناك خطورة في استعمال مصادر أخرى مع العشب.

وهناك حجة أخرى لصالح منقوع ثمار الورد أن السوائل الدافئة تعمل على تخفيف احتقان الحلق واحتقان الأنف والسعال المصاحب لنزلات البرد. كما أنها تدفئ الحلق. وهذا يعمل على إعاقة تكاثر الفيروسات (تتكاثر فيروسات البرد أفضل في درجة حرارة حوالي ٩٥°ف).

تقرحات الفم: أقرت اللجنة E (لجنة الخبراء الألمانية التي تقيم الأدوية العشبية، والتي تناظر إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA) استعمال منقوع بتلات الورد لعلاج تقرحات الفم، وهو أحد الاستعمالات الكثيرة التقليدية للعشب.

توصيات الوصفة العلاجية

لإعداد منقوع مستساغ الطعم له تأثير قابض ويستعمل في علاج نزلات البرد والأنفلونزا وقرح الفم، يمكنك استعمال ٢-٣ ملاعق صغيرة من الثمار المجففة المهروسة أو البتلات المجففة المسحوقة لكل كوب ماء مغلي، وينقع لمدة ١٠ دقائق، ويصفى بعد ذلك، ويؤخذ حسب الحاجة.

كصبغة منزلية، خذ نصف إلى ملعقة صغيرة حسب الحاجة.

عند استعمال مستحضرات تجارية، اتبع التعليمات المرفقة مع العبوة.

يمكنك إعطاء منقوع الورد المجفف لأطفال أقل من سنتين.

عامل الأمان

الجرعات الكبيرة من فتيامين "ج" تسبب الإسهال في بعض الأشخاص. فإذا أصبت به، فيمكنك تقليل الجرعة التي تتناولها من الفيتامين.

الجرعات الكبيرة من فيتامين "ج" قد تسبب إجهاداً للكلى. وهذا لا يُعدّ مشكلة في الأشخاص ذوي الكلى السليمة، ولكن يجب على المصابين بأمراض الكلى أن يستشيروا أطباءهم قبل استعمال جرعات كبيرة من ثمر الورد.

تعليمات الاستخدام الصحيح

يُدرج ثمر الورد في قائمة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA للأعشاب الآمنة الاستعمال في العموم. بالنسبة للبالغين غير المصابين بأمراض الكلى، فإن ثمر الورد يعتبر آمناً إذا استعمل بالجرعات الموصى بها تماماً.

استشر الطبيب إذا لم يتحسن البرد والأنفلونزا بصورة واضحة خلال أسبوعين، أو إذا عانيت من الحمى عند نهاية نزلة البرد أو الأنفلونزا، أو إذا كان السعال المصاحب للأنفلونزا يجلب معه بلغماً بني اللون أو مدمماً.

معلومات عن النمو

تنمو الورود في بيئات مناخية مختلفة. والورود القديمة عموماً تكون أكثر أريجاً من الورود الحديثة المهجنة، إلا أن أزهارها أقل بهاءً وأسرع ذبولاً. استشر المختصين في المشاتل عن الأنواع التي تناسب ظروفك ورغباتك. تمتع بجمال الأزهار، وعندما تتساقط البتلات، يمكنك حصد الثمار وتجفيفها.

الفصل ٦

استعمال الأعشاب العلاجية

مرجع سريع

عندما تصاب بالبرد، فأي الأعشاب يجب عليك أن تتناولها؟ وماذا لو أصابك الصداع، أو القلق، أو عسر الهضم؟

هذا الدليل السريع سوف يساعدك على أن تسلك الطريق الصحيح؛ فهو يجمع الأعشاب التي تناولها الكتاب في ثلاث مجموعات: (١) الحالات المرضية. (٢) التأثيرات العلاجية، مثل مضاد حيوي، مزيل للاحتقان، وهكذا. (٣) استعمالات أخرى، مثل طارد للحشرات، محافظ على الوزن.

احتياطات للمستخدم

قبل الاستعمال الطبي لأي عشب، يجب عليك أولاً قراءة لمحة عنه في الفصل ٥، وخصوصاً المعلومات عن درجة الأمان والآثار الجانبية. واقرأ أيضاً الفصل ٢ الذي يحتوي على التعليمات العامة للاستعمال الآمن. وعليك باتباع كل التعليمات التي جاءت في هذين الفصلين.

وتحتوي الجداول التالية على الآثار الجانبية الخطيرة فقط للأعشاب. وهناك آثار جانبية أخرى قد يحتمل حدوثها. بالإضافة إلى ذلك، فإن أي عشب يمكن أن يسبب الحساسية.

والأعشاب المعالجة يفضل أن تستعمل تحت الإشراف الطبي، وهذا أمر صحيح تماماً؛ خاصةً إذا كنت مصاباً بأحد الأمراض المزمنة مثل: الربو، أو التهاب المفاصل، أو السرطان، أو السكر، أو أمراض القلب، أو ارتفاع ضغط الدم.

زيوت الأعشاب تكون عالية التركيز، ويجب ألا تؤخذ إلا إذا كان ذلك تحت إشراف عشّاب محترف أو أخصائي علاج بالطبيعة.

ملاحظات خاصة للنساء

مع استثناءات قليلة، يجب على السيدات الحوامل والمرضعات ألا يتناولن جرعات دوائية من الأعشاب المعالجة، بسبب خطورة ذلك على الجنين والطفل الصغير.

معظم مساعدات الهضم لها تأثير مضاد للتقلص؛ لذلك فهي تساعد على ارتخاء العضلات الملساء المبطنة للقناة الهضمية. والرحم أيضاً عضلة ملساء؛ لذا قد يتأثر بهذه الأعشاب المضادة للتقلصات. ولكن كثيراً من هذه الأعشاب كان لها استعمال تقليدي لتنشيط الرحم وإدرار الطمث؛ لذلك من المحتمل أن تناول جرعات كبيرة منها

–مع الوقت– يزيد من مخاطر حدوث الإجهاض.

وهذا التناقض الحادث يبدو أنه مرتبط بالجرعة؛ فشاي الزنجبيل، المحضر من ملعقة إلى ملعقتين صغيرتين من الجذور الطازجة المهروسة، له تأثير آمن وفعال في علاج غثيان الصباح أثناء الحمل. وفي الجرعات الزائدة جداً، مع ذلك، ٢٠–٤٠ ملعقة صغيرة من الجذور، قد يسبب انقباضات الرحم.

الأعشاب المضادة للتقلصات تدخل كثيراً في عمليات الطهي. ويمكن للسيدات الحوامل أو المرضعات استعمال جرعات مطبخية من هذه الأعشاب.

ولم تتضح من خلال الأبحاث الحالية أن كل الأعشاب المضادة للتقلصات تنشط الرحم عندما تؤخذ بجرعات كبيرة. ولكن بالنظر إلى استخدامات الأعشاب التقليدية ضد التقلصات، فإنه يفضل للسيدات الحوامل –والنساء اللاتي يرغبن في الحمل– عدم تناول كميات علاجية من هذه الأعشاب.

الأمراض والأعشاب المعالجة لها

الحالة	الأعشاب	احتياطات خاصة
حب الشباب	للاستعمال الخارجي: البلقاء المتعاقبة	ملء ملعقة صغيرة من زيت البلقاء قد يكون ساماً. لا تتناوله عن طريق الفم، واحفظه بعيداً عن متناول الأطفال.
الإيدز	الثوم عشبة القديس يوحنا	إذا كنت تتعاطى أدوية مضادة للاكتئاب أو مثبطات إنزيم البروتييز، فاستشر الطبيب قبل استعمال عشبة القديس يوحنا.
الزهايمر	الجِنكَة	لا يوجد
المتاعب الجنسية الناتجة عن أدوية الاكتئاب	الجِنكَة	لا يوجد
القلق	النَعناع البرّي الكَرَفس البابونج فلفل كاوة الترنجان ذنب الأسد زهرة الآلام الدَرَقَة الأخيليا	استخدام الكرفس لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. يعوق الترنجان تأثير الهرمون المنشط للغدة الدرقية. إذا كنت مصاباً بقصور في الغدة الدرقية، فاستشر الطبيب قبل استعماله.
التهاب المفاصل	حشيشة الملائكة الزعرور الأسود جابر العظام البابونج الأجمة الردبكية الأخذرية الحلبة الجنطيانا الزنجبيل ذنب الخيل العرعر عرق السوس إكليلة المروج	قد تسبب حشيشة الملائكة طفحاً جلدياً في الأشخاص الذين لديهم حساسية، ويتعرضون لضوء الشمس المباشر. الحلبة لها تأثير إستروجيني. الأشخاص الذين لديهم إصابات سابقة بأمراض تجلط الدم، أو التهاب الأوردة الجلطي، أو أمراض القلب، أو السكتة الدماغية، يجب عليهم أن يستشيروا أطباءهم قبل استعمال الحلبة. استعمال ذنب الخيل، العرعر، القراص، رعي الحمام لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني. يحتوي الصفصاف الأبيض وإكليلة المروج على مركبات تشبه الأسبرين. إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فاستشر الطبيب قبل استعمال هذه الأعشاب. إذا كنت تتعاطى أدوية مضادة للاكتئاب، فاستشر الطبيب قبل

الحالة	الأعشاب	احتياطات خاصة
	القُرّاص الفلفل الأحمر عشبة القديس يوحنا الكُركُم رعيُ الحمام الصفصاف الأبيض	استعمال عشبة القديس يوحنا. قد يسبب استعمال رعي الحمام انخفاضاً في معدل النبض وضيقاً في الشعب الهوائية. إذا كنت مريضاً بالقلب، أو ارتفاع ضغط الدم، أو السكر، أو الربو، فاستشر الطبيب قبل استعماله.
الربو	حشيشة الملائكة الكاكاو (الشيكولاته) البنّ الكولا المتة الشاي	قد تسبب حشيشة الملائكة طفحاً جلدياً في الأشخاص الذين لديهم حساسية ويتعرضون لضوء الشمس المباشر. الكاكاو، البن، الكولا، المتة، الشاي تحتوي جميعاً على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان.
سعفة القدم	البلقاء المتعاقبة	ملء ملعقة صغيرة من زيت البلقاء قد يكون ساماً. لا تتناوله عن طريق الفم، واحفظه بعيداً عن متناول الأطفال.
رائحة الفم الكريهة	الفصفصة البَقْدُونس	استعمال كميات كبيرة من البقدونس لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم.
تضخم البروستاتا الحميد	القُرّاص البَلْمِيط المنشاري	استعمال القراص لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم.
النزف	التوت الشوكي كيس الراعي بندق الساحرة الأخيليا	قد يسبب كيس الراعي انقباضات حادة للرحم.
ألم الثدي	الأخْذَرِيّة	لا يوجد
التهاب الشعب الهوائية (انظر أيضاً "السعال")	البَرْباريس الردبكية الثوم	لا يوجد
الحروق (انظر أيضاً "الألم")	للاستعمال الخارجي: الصبار البابونج السنفيتون الردبكية الجوتو كولا الخِطمِي زهرة الآلام عشبة القديس يوحنا الأخيليا	اغسل الجرح بالماء البارد قبل استعمال الأدوية العشبية. الجروح الشديدة التي تسبب تبثر أو تفحم الجلد تتطلب العناية المتخصصة.
الوقاية من السرطان	الفصفصة التفاح عِنَب الأحراج التوت الشوكي الأويسة الثوم الجِنسنج توت العلّيق الشاي (الأخضر) الكُركُم	يحتوي الشاي على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان.
علاج السرطان	الهَدال الشاي (الأخضر)	قد يسبب الهدال انخفاضاً في معدل النبض، وقد يؤثر على ضغط الدم. إذا كنت تعاني من أمراض القلب، أو السكر، أو ارتفاع ضغط الدم، أو سكتة دماغية سابقة، فاستشر الطبيب قبل استعماله.

الحالة	الأعشاب	احتياطات خاصة
		يحتوي الشاي على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان.
تقرح الفم والشفتين	عِرق السوس	استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني.
الوقاية من المياه البيضاء (الكتاراكت)	عِنَبُ الأحراج التوت الشوكي الأويسة توت العلّيق الكُرْكُم	لا يوجد
الكوليرا	البَرْبارِيس الختم الذهبي	لا يوجد
تليف الكبد	الجِنْسنج عِرق السوس الكُعَيب	استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني.
نزلات البرد والأنفلونزا (انظر أيضاً "السعال")	جابر العظام الردبكية الثوم الزَّنْجَبيل الزوفا الخِطْمِيّ إكليلة المروج الغبيراء	تحتوي إكليلة المروج على مركبات شبيهة بالأسبرين. إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فاستشر الطبيب قبل استعمالها.
عقبولة الشفة (انظر "القوباء وعقبولة الشفة")		
المغص	الشِّبْت الغبيراء	لا يوجد
هبوط القلب الاحتقاني (انظر أيضاً "مدر للبول" في جدول "التأثيرات العلاجية"	الزَّعْرُور البرِّي	لا يوجد
التهاب ملتحمة العين	البَرْبارِيس	لا يوجد
الإمساك	التفاح النَّبق المُسْهِل الكسكارة بَذْر قَطونا الراوَنْد السِّنَا رِعْيُ الحمام	قد يسبب النبق المسهل، الكسكارة، الراوند، السنا اضطراباً بالبطن. قد يسبب استعمال رعي الحمام انخفاضاً في معدل النبض وضيقاً في الشعب الهوائية. إذا كنت مريضاً بالقلب، أو ارتفاع ضغط الدم، أو السكر، أو الربو، فاستشر الطبيب قبل استعماله.
السعال	حشيشة الملائكة الكاكاو (الشيكولاته) البُنّ الإيفيدرا الأوكالبتوس الحِلْبة الفَراسِيون الزوفا الكولا	قد تسبب حشيشة الملائكة طفحاً جلدياً في الأشخاص الذين لديهم حساسية ويتعرضون لضوء الشمس المباشر. يحتوي الكاكاو، البن، الكولا، المتة على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، التهيج، الأرق، الإدمان. قد يرفع الإيفيدرا ضغط الدم، وقد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان. الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب أو الكلى، أو سكتة دماغية سابقة، عليهم ألا يستعملوا الإيفيدرا. وفي الجرعات الكبيرة جداً، قد تسبب الإيفيدرا متاعب بالقلب قد تؤدي إلى الوفاة.

الحالة	الأعشاب	احتياطات خاصة
	عِرق السوس الخِطمِيّ المتة آذان الدُّبّ نعنع الماء النّعناع الفلفلي الغبيراء الشاي الزعتر	الحلبة لها تأثير إستروجيني. الأشخاص الذين لديهم إصابة سابقة بأمراض تجلط الدم، أو التهاب الأوردة الجلطي، أو أمراض القلب، أو السكتة الدماغية، يجب عليهم أن يستشيروا أطباءهم قبل استعمال الحلبة. استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني.
الاكتئاب	عشبة القديس يوحنا	إذا كنت تتعاطى أدوية مضادة للاكتئاب، فاستشر الطبيب قبل استعمال عشبة القديس يوحنا.
السكر (البول السكري)	التفاح الكَرَفس الأخَذَريّة الحُلْبة الثوم الجنسنج الفلفل الأحمر المَريَمِية	استعمال الكرفس لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. الحلبة لها تأثير إستروجيني. الأشخاص الذين لديهم تاريخ في الإصابة بأمراض تجلط الدم، أو التهاب الأوردة الجلطي، أو أمراض القلب، أو السكتة الدماغية، يجب عليهم أن يستشيروا أطباءهم قبل استعمال الحلبة.
الإسهال	التفاح البَرْبارِيس الشّمْعِية التوت الشوكي الشّبت الختم الذهبي إكليلة المروج آذان الدُّبّ بَذر قَطونا توت العُلّيق الراوَند الغبيراء الشاي عِنَبُ الدُّبّ	قد تسبب الشمعية اضطراباً في توازن الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم. إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب، أو السكر، أو أمراض الكلى، أو سكتة دماغية سابقة، فاستشر الطبيب قبل استعمال العشب. تحتوي إكليلة المروج على مركبات تشبه الأسبرين. إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فاستشر الطبيب قبل استعمالها. الجرعات الزائدة من الراوند لها تأثير ملين، وقد تسبب اضطرابات بالبطن. يحتوي الشاي على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان. استعمال عنب الدب لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم.
الدوار (الدوخة)	الزَنْجَبيل الجِنْكَة	لا يوجد
عدوى الأذن	الردبكية الثوم	لا يوجد
الإكزيما	الأخَذَريّة	لا يوجد
إمفيزيما (انتفاخ حويصلات الرئة)	الأوكالبتوس الجنسنج النّعناع الفلفلي	لا يوجد
الحمى	الشّمْعِيّة الزعرور الأسود إكليلة المروج الصفصاف الأبيض	قد تسبب الشمعية اضطراباً في توازن الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم. إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب، أو السكر، أو أمراض الكلى، أو سكتة دماغية سابقة، فاستشر الطبيب قبل استعمال العشب. يحتوي الصفصاف الأبيض وإكليلة المروج على مركبات تشبه الأسبرين. إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فاستشر الطبيب قبل استعمال هذه الأعشاب.
الألم الليفي العضلي	الفلفل الأحمر	لا يوجد

الحالة	الأعشاب	احتياطات خاصة
الأنفلونزا (انظر "البرد والأنفلونزا")		
الوقاية من تسمم الطعام	إكليل الجبل المريمية الزعتر	لا يوجد
علاج تسمم الطعام	حشيشة الملائكة التفاح البرباريس الشمعية الأرقطيون النعناع البري البابونج القرفة القرنفل الشبت الردبكية الثوم الجنسنج الختم الذهبي إكليلة المروج آذان الدب النعناع الفلفلي	قد تسبب حشيشة الملائكة طفحاً جلدياً في الأشخاص الذين لديهم حساسية ويتعرضون لضوء الشمس المباشر. قد تسبب الشمعية اضطراباً في توازن الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم. إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب، أو السكر، أو أمراض الكلى، أو سكتة دماغية سابقة، فاستشر الطبيب قبل استعمال العشب. تحتوي إكليلة المروج على مركبات تشبه الأسبرين. إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فاستشر الطبيب قبل استعمالها.
الوقاية من حصوات الكلى	البن الطرخشقون	يحتوي البن على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان. استعمال الطرخشون لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم.
الانتفاخ	الشبت	لا يوجد
داء الجيارديات	البرباريس الراسن الختم الذهبي	لا يوجد
الوقاية من الجلوكوما	عنب الأحراج التوت الشوكي الأوبسة توت العليق	لا يوجد
النقرس (انظر أيضاً "الألم")	الكرفس القراص	استعمال الكرفس والقراص لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم.
الوقاية من أمراض اللثة	الختم الذهبي المر	لا يوجد
حمى القش	القراص البقدونس	استعمال القراص والبقدونس لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم.
الصداع	الأوكالبتوس الأقحوان (للصداع النصفي) إكليلة المروج الفلفل الأحمر (لعلاج الصداع المصاحب لإفراز الهستامين) الصفصاف الأبيض	يحتوي الصفصاف الأبيض وإكليلة المروج على مركبات تشبه الأسبرين. إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فاستشر الطبيب قبل استعمال هذه الأعشاب.

الحالة	الأعشاب	احتياطات خاصة
الصمم (الطرش)	الجِنْكَة	لا يوجد
أمراض القلب (انظر أيضاً "ارتفاع ضغط الدم"، "ارتفاع الكوليسترول")	الفصفصة عِنَبُ الأحراج التوت الشوكي الأويسة الأخْدَرِيَّة الثوم الزَنْجَبيل الجِنْكَة الزعْرور البرِّي إكليلة المروج ذنب الأسد توت العُلَّيق فول الصويا الشاي (الأخضر) الكُرْكُم الصفصاف الأبيض	يحتوي الصفصاف الأبيض وإكليلة المروج على مركبات تشبه الأسبرين. إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فاستشر الطبيب قبل استعمال هذه الأعشاب. فول الصويا له تأثير إستروجيني. الأشخاص الذين لديهم إصابات سابقة بأمراض تجلط الدم، أو التهاب الأوردة الجلطي، أو أمراض القلب، أو السكتة الدماغية، يجب عليهم أن يستشيروا أطباءهم قبل استعمال فول الصويا. يحتوي الشاي على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان.
البواسير	للاستعمال الخارجي: التوت الشوكي آذان الدُّبّ بَذْر قَطونا كيس الراعي الغُبيراء الطَّرْخُون بندق الساحرة للاستعمال الداخلي: قَسْطَل الفَرَس	قد يسبب كيس الراعي انقباضات حادة للرحم.
الالتهاب الكبدي	عِرق السوس الكُعَيب	استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني.
القوباء، وعقبولة الشفة	للاستعمال الخارجي: البِسَّنْفيتون الزوفا الترنجان عِرق السوس النَّعناع الفلفلي عِنَبُ الدُّبّ للاستعمال الداخلي: الردبكية الثوم الجِنسنج الترنجان	استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني. استعمال عنب الدب لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. يعوق الترنجان تأثير الهرمون المنشط للغدة الدرقية. إذا كنت مصاباً بقصور في الغدة الدرقية، فاستشر الطبيب قبل استعماله.
ارتفاع ضغط الدم	البَرْباريس الكوهوش الأسود مخلب القط الكَرَفس الثوم الزَنْجَبيل الجِنسنج الهَدال ذنب الأسد	الكوهوش الأسود يقلل سرعة النبض. إذا كنت مصاباً بهبوط القلب الاحتقاني، فاستشر الطبيب قبل استعماله. كما أن له تأثيراً يشبه الإستروجين. الأشخاص المصابون بأمراض تجلط الدم، أو أمراض القلب، أو التهاب الأوردة الجلطي، أو سكتة دماغية سابقة، يجب أن يستشيروا أطباءهم قبل استعمال الكوهوش الأسود. استعمال الكرفس لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. قد يسبب الهدال انخفاضاً في معدل النبض، وقد يؤثر على ضغط الدم. إذا كنت تعاني من أمراض القلب، أو السكر، أو ارتفاع ضغط

الحالة	الأعشاب	احتياطات خاصة
	الكُرْكُم الناردين	الدم، أو سكتة دماغية سابقة، فاستشر الطبيب قبل استعماله.
ارتفاع الكوليسترول	الفصفصة التفاح مخلب القط الكَرَفس الحُلْبة الثوم الزَنجَبيل الجِنسنج بَذر قَطونا الفلفل الأحمر الدَّرَقَة فول الصويا الشاي الكُرْكُم	استعمال الكرفس لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. الحلبة وفول الصويا لهما تأثير إستروجيني. الأشخاص الذين لديهم تاريخ في الإصابة بأمراض تجلط الدم، أو التهاب الأوردة الجلطي، أو أمراض القلب، أو السكتة الدماغية، يجب عليهم أن يستشيروا أطباءهم قبل استعمال هذه الأعشاب. يحتوي الشاي على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان.
جدري الماء (حماق)	القُرَّاص البَقدونس	استعمال القراص والبقدونس لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم.
العُنّة (نتيجة قلة تدفق الدم)	الجِنْكَة الجِنسنج	لا يوجد
عقم الرجال	الجِنسنج	لا يوجد
الأرق	الكَرَفس حشيشة الدينار الخُزامى التُرنجان ذنب الأسد زهرة الآلام الدَّرَقَة الناردين الأخيليا	استعمال الكرفس لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. يعوق الترنجان تأثير الهرمون المنشط للغدة الدرقية. إذا كنت مصاباً بقصور في الغدة الدرقية، فاستشر الطبيب قبل استعماله.
العرج المتقطع	الجِنْكَة	لا يوجد
متلازمة التهيج المعوي	النَّعناع الفلفلي	لا يوجد
إرهاق السفر	الكاكاو (الشيكولاته) البُن الإيفيدرا الجِنسنج الكولا المتة الشاي	يحتوي الكاكاو، البن، الكولا، المتة، الشاي على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان. قد يرفع الإيفيدرا ضغط الدم، وقد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق. الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب أو الكلى، أو سكتة دماغية سابقة، عليهم ألا يستعملوا الإيفيدرا. وفي الجرعات الكبيرة جداً، قد تسبب الإيفيدرا متاعب بالقلب قد تؤدي إلى الوفاة.
الوقاية من تكون حصوات الكلى	البُن ذنب الخيل	يحتوي البن على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان. استعمال ذنب الخيل لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم.
التسمم بالرصاص	التفاح الثوم	لا يوجد
الجذام (داء هانس)	الثوم الجوتو كولا	لا يوجد

الحالة	الأعشاب	احتياطات خاصة
الضمور البقعي	عِنَب الأحراج التوت الشوكي الأويسة الجِنكَة توت العُلّيق	لا يوجد
متاعب الحيض	الكوهوش الأسود الشمار الحُلبة عِرق السوس الفلفل الأحمر فول الصويا	استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني. كل هذه الأعشاب لها تأثير إستروجيني. على النساء اللاتي ينصحن بعدم استعمال حبوب منع الحمل، أو العلاج الهرموني التعويضي أن يستشرن أطباءهن قبل استعمال هذه الأعشاب.
تقلصات الطمث (انظر ايضاً "الألم")	الكوهوش الأسود الزعرور الأسود شجرة العفة الشمار الحُلبة الأقحوان النَّفَل البنفسجيّ الأخيليا	الكوهوش الأسود، الشمار، الحلبة، النفل البنفسجي لها تأثير إستروجيني. على النساء اللاتي ينصحن بعدم استعمال حبوب منع الحمل، أو العلاج الهرموني التعويضي أن يستشرن أطباءهن قبل استعمال هذه الأعشاب.
تأخر الطمث	الكَرَفس شجرة العفة الحُلبة ذنب الأسد البَقدونِس نعنع الماء الراوند كيس الراعي	استعمال الكرفس لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. الحلبة لها تأثير إستروجيني. على النساء اللاتي يُنصحن بعدم استعمال حبوب منع الحمل، أو العلاج الهرموني التعويضي أن يستشرن أطباءهن قبل استعمال الحلبة. الجرعات الكبيرة من الراوند لها تأثير ملين، وقد تتسبب في اضطرابات البطن. كيس الراعي قد يسبب انقباضات حادة للرحم.
غزارة الطمث	شجرة العفة كيس الراعي	قد يسبب كيس الراعي انقباضات حادة للرحم.
الصداع النصفي	الأقحوان	لا يوجد
غثيان الصباح	الزَنجَبيل توت العُلّيق	لا يوجد
دوار الحركة	الزَنجَبيل	لا يوجد
قرح الفم	التوت الشوكي	لا يوجد
التسمم بعيش الغراب	الكُعَيب	لا يوجد
الغثيان	الزَنجَبيل	لا يوجد
الوقاية من هشاشة العظام	فول الصويا	فول الصويا له تأثير إستروجيني. على النساء اللاتي يُنصحن بعدم استعمال حبوب منع الحمل، أو العلاج الهرموني التعويضي أن يستشرن أطباءهن قبل استعمال فول الصويا.
الألم (انظر ايضاً "مخدر" في جدول "التأثيرات العلاجية")	الزعرور الأسود البن إكليلة المروج زهرة الآلام الفلفل الأحمر رعي الحمام الصفصاف الأبيض	يحتوي البن على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان. تحتوي إكليلة المروج والصفصاف الأبيض على مركبات تشبه الأسبرين. إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فاستشر الطبيب قبل استعمال هذه الأعشاب. قد يسبب استعمال رعي الحمام انخفاضاً في معدل النبض وضيقاً في الشعب الهوائية. إذا كنت مريضاً بالقلب، أو ارتفاع ضغط الدم، أو السكر، أو الربو، فاستشر الطبيب قبل استعماله.

الحالة	الأعشاب	احتياطات خاصة
احمرار العين (انظر "التهاب ملتحمة العين")		
التسمم باللبلاب والبلوط والسماق	الصبار	لا يوجد
نزيف بعد الولادة	كيس الراعي	قد يسبب كيس الراعي انقباضات حادة للرحم.
متلازمة ما قبل الحيض	الكوهوش الأسود البوشو الكَرَفس شجرة العفة الطَّرخَشقُون الأخذرِيَّة ذنب الخيل العَرعَر القرَاص البَقدونس السبرينة عِنَب الدُّب	إلكوهوش الأسود له تأثير إستروجيني. على النساء اللاتي ينصحن بعدم استعمال حبوب منع الحمل، أو العلاج الهرموني التعويضي أن يستشرن أطباءهن قبل استعمال الكوهوش الأسود. البوشو، الكرفس، الطرخشقون، ذنب الخيل، العرعر، القراص، البقدونس، السبرينة، عنب الدب كلها أعشاب مدرة للبول، وقد تقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم.
سرطان البروستاتا	الشمّار النَّفَل البنفسجيّ البَلْمِيط المنشاري	الشمار والنفل البنفسجي لهما تأثير إستروجيني. الأشخاص الذين لديهم تاريخ في الإصابة بأمراض تجلط الدم، أو التهاب الأوردة الجلطي، أو أمراض القلب، أو السكتة الدماغية، يجب عليهم أن يستشيروا أطباءهم قبل استعمال هذه الأعشاب.
الصدفية	الردبكية الجوتو كولا	لا يوجد
حروق الماء الساخن (انظر "الحروق")		
التهاب الحلق	الحُلبة عِرق السوس الخِطمِي آذان الدُّب المَرَمِيَّة الغبيراء	استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني. الحلبة لها تأثير إستروجيني. الأشخاص الذين لديهم تاريخ في الإصابة بأمراض تجلط الدم، أو التهاب الأوردة الجلطي، أو أمراض القلب، أو السكتة الدماغية، يجب عليهم أن يستشيروا أطباءهم قبل استعمال الحلبة.
الإجهاد	النّعناع البرّي الكَرَفس البابونج الجنسنج فلفل كاوة التَرَنجان ذنب الأسد زهرة الآلام الدَّرَقة الأخيليا	استعمال الكرفس لفترة طويلة يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. يعوق الترنجان تأثير الهرمون المنشط للغدة الدرقية. إذا كنت مصاباً بقصور في الغدة الدرقية، فاستشر الطبيب قبل استعماله.
الوقاية من وعلاج السكتة الدماغية	عِنَب الأحراج التوت الشوكي الأويسة الثوم الزَنجَبيل الجِنكَة	تحتوي إكليلة المروج والصفصاف الأبيض على مركبات تشبه الأسبرين. إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فاستشر الطبيب قبل استعمال هذه الأعشاب.

الحالة	الأعشاب	احتياطات خاصة
	إكليلة المروج توت العلّيق الكُركُم الصفصاف الأبيض	
سفعة الشمس (انظر "الحروق")		
طنين الأذن	الجِنكَة	لا يوجد
ألم الأسنان	للاستعمال الخارجي على اللثة فقط: زيت القَرَنفل	زيوت الأعشاب تكون عالية التركيز. ملء ملعقة صغيرة قد تكون سامة. احفظ زيوت الأعشاب بعيداً عن متناول الأطفال.
الوقاية من تسوس الأسنان	النَّعناع الفلفلي الشاي	يحتوي الشاي على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان.
القرح	البابُونَج الثوم عِرق السوس الباباظ	استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني.
سلس البول	الأويسة	لا يوجد
الوقاية من عدوى المجاري البولية	الأويسة ذنب الخيل	استعمال ذنب الخيل لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم.
علاج عدوى المجاري البولية	البَرْباريس الثوم إكليلة المروج عِنَبُ الدُّبّ	تحتوي إكليلة المروج على مركبات تشبه الأسبرين. إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فاستشر الطبيب قبل استعمالها. استعمال عنب الدب لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم.
الدوالي	عِنَبُ الأحراج التوت الشوكي الأويسة الجوتو كولا قَسْطَل الفَرَس توت العلّيق الطَرْخُون	لا يوجد
الجروح	للاستعمال الخارجي: الصبار التوت الشوكي السنفيتون الأوكالبتوس الحلْبة الجوتو كولا ذنب الخيل الخزامى الخِطمِي عشبة القديس يوحنا كيس الراعي الغبيراء البلقاء المتعاقبة عِنَبُ الدُّبّ بندق الساحرة الأخيليا	استعمال ذنب الخيل وعنب الدب لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. إذا كنت تتعاطى أدوية مضادة للاكتئاب، فاستشر الطبيب قبل استعمال عشبة القديس يوحنا. قد يسبب كيس الراعي انقباضات حادة للرحم. ملء ملعقة صغيرة من زيت البلقاء قد يكون ساماً. لا تتناوله عن طريق الفم، واحفظه بعيداً عن متناول الأطفال.

الحالة	الأعشاب	احتياطات خاصة
	للاستعمال الداخلي: الردبكية الثوم	
عدوى الكانديدا (المبيّضات)	البَرْبارِيس البابونج القِرفَة الطَّرخَشْقَون الردبكية الثوم البلقاء المتعاقبة	استعمال الطرخشقون لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. ملء ملعقة صغيرة من زيت البلقاء قد يكون ساماً. لا تتناوله عن طريق الفم، واحفظه بعيداً عن متناول الأطفال.

التأثيرات العلاجية للأعشاب

الاستعمال	الأعشاب	احتياطات خاصة
مخدر	للاستعمال الخارجي: القَرَنْفل القِرفَة النَّعناع الفلفلي	لا تتناول زيوت الأعشاب، فمقدار ملعقة صغيرة قد يكون ساماً.
مضاد حيوي (قاتل للبكتريا)	التفاح البَرْبارِيس الشمعِية جابِر العظام الأَرْقِطيون النَعناع البرّي البابونج القِرفَة القرنفل الشبت الردبكية الثوم الجِنسنج خاتم الذهب عِرق السوس إكليلة المروج المِر النَّعناع الفلفلي عشبة القديس يوحنا البلقاء المتعاقبة	قد تسبب الشمعية اضطراباً في توازن الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم. إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب، أو السكر، أو أمراض الكلى، أو سكتة دماغية سابقة، فاستشر الطبيب قبل استعمال العشب. استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني. تحتوي إكليلة المروج على مركبات تشبه الأسبرين. إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فاستشر الطبيب قبل استعمالها. إذا كنت تتعاطى أدوية مضادة للاكتئاب، فاستشر الطبيب قبل استعمال عشبة القديس يوحنا. ملعقة صغيرة من البلقاء المتعاقبة قد تكون سامة. لا تتناول العشب بالفم، واحفظه بعيداً عن متناول الأطفال.
مضاد حيوي (قاتل للفطريات)	الصبار البَرْبارِيس الأَرْقِطيون البابونج القِرفَة القرنفل الطَّرخَشْقَون الردبكية الثوم	استعمال الطرخشقون لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني. إذا كنت تتعاطى أدوية مضادة للاكتئاب، فاستشر الطبيب قبل استعمال عشبة القديس يوحنا. ملء ملعقة صغيرة من زيت البلقاء قد يكون ساماً. لا تتناوله عن طريق الفم، واحفظه بعيداً عن متناول الأطفال.

الاستعمال	الأعشاب	احتياطات خاصة
	الختم الذهبي عِرق السوس عشبة القديس يوحنا البلقاء المتعاقبة	
مضاد حيوي (قاتل للطفيليات والبروتوزنات)	البَرْبارِيس الشَمعِيّة القَرَنْفل الردبكية الراسن الثوم الختم الذهبي الكُرْكُم	قد تسبب الشمعية اضطراباً في توازن الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم. إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب، أو السكر، أو أمراض الكلى، أو سكتة دماغية سابقة، فاستشر الطبيب قبل استعمال العشب.
مضاد للاكتئاب	البن عشبة القديس يوحنا	يحتوي البن على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان. إذا كنت تتعاطى بالفعل أدوية مضادة للاكتئاب، فاستشر الطبيب قبل استعمال عشبة القديس يوحنا.
مضاد للحساسية	القَرَنْفل القُرّاص	استعمال القراص لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم.
مضاد للالتهابات	حشيشة الملائكة الزعرور الأسود جابر العظام مخلب القط البابونج الأجمة الردبكية الحلبة الجَنْطِيانا الزَنْجَبيل ذنب الخيل العَرْعَر عِرق السوس إكليلة المروج عشبة القديس يوحنا الكُرْكُم رعي الحمام الصفصاف الأبيض	قد تسبب حشيشة الملائكة طفحاً جلدياً في الأشخاص الذين لديهم حساسية ويتعرضون لضوء الشمس المباشر. استعمال ذنب الخيل، العرعر، رعي الحمام لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني. تحتوي إكليلة المروج والصفصاف الأبيض على مركبات تشبه الأسبرين. إذا كانت لديك حساسية للأسبرين، فاستشر الطبيب قبل استعمال هذه الأعشاب. إذا كنت تتعاطى أدوية مضادة للاكتئاب، فاستشر الطبيب قبل استعمال عشبة القديس يوحنا. قد يسبب استعمال رعي الحمام انخفاضاً في معدل النبض وضيقاً في الشعب الهوائية. إذا كنت مريضاً بالقلب، أو ارتفاع ضغط الدم، أو السكر، أو الربو، فاستشر الطبيب قبل استعماله.
مضاد للعرق	المَرْيَمِيّة	لا يوجد
مطهر	للاستعمال الخارجي لعلاج الجروح والحروق البسيطة: الصبار التفاح التوت الشوكي النَعناع البرّي البابونج الأجمة القِرْفَة القَرَنْفل الأوكالبتوس الثوم	استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني. إذا كنت تتعاطى أدوية مضادة للاكتئاب، فاستشر الطبيب قبل استعمال عشبة القديس يوحنا.

الاستعمال	الأعشاب	احتياطات خاصة
	حشيشة الدينار الترنجان عرق السوس المر زهرة الآلام النعناع الفلفلي إكليل الجبل المريمية عشبة القديس يوحنا الطرخون الزعتر الكركم الأخيليا للاستعمال الداخلي: الردبكية الجنسنج	
مضاد للفيروسات	جابر العظام مخلب القط البابونج القرفة الردبكية الزنجبيل الجنسنج الترنجان عشبة القديس يوحنا	يعوق الترنجان تأثير الهرمون المنشط للغدة الدرقية. إذا كنت مصاباً بقصور في الغدة الدرقية، فاستشر الطبيب قبل استعماله. إذا كنت تتعاطى أدوية مضادة للاكتئاب، فاستشر الطبيب قبل استعمال عشبة القديس يوحنا.
مزيل للاحتقان	حشيشة الملائكة الكاكاو (الشيكولاته) البن الإيفيدرا الأوكالبتوس الكولا المتة نعنع الماء النعناع الفلفلي إكليل الجبل الشاي	قد تسبب حشيشة الملائكة طفحاً جلدياً في الأشخاص الذين لديهم حساسية ويتعرضون لضوء الشمس المباشر. الكاكاو (الشيكولاته)، البن، الكولا، المتة، الشاي تحتوي جميعاً على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان. قد يرفع الإيفيدرا ضغط الدم، وقد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق. الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب أو الكلى، أو سكتة دماغية سابقة، عليهم ألا يستعملوا الإيفيدرا. وفي الجرعات الكبيرة جداً، قد تسبب الإيفيدرا متاعب بالقلب قد تؤدي إلى الوفاة.
مدر للبول	البوشو الكرفس الطرخشقون ذنب الخيل العرعر القراص البقدونس السبرينة عنب الدب	استعمال مدرات البول لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. لا تستخدم مدرات البول لإنقاص الوزن.
ملين	التفاح النبق المسهل الكسكارة البن بذر قطونا	النبق المسهل، الكسكارة، الراوند، السنا قد تسبب اضطرابات بالبطن. إذا وجدت نفسك تستعمل هذه الأعشاب أكثر من مرتين في الشهر، فاستشر الطبيب. يحتوي البن على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان.

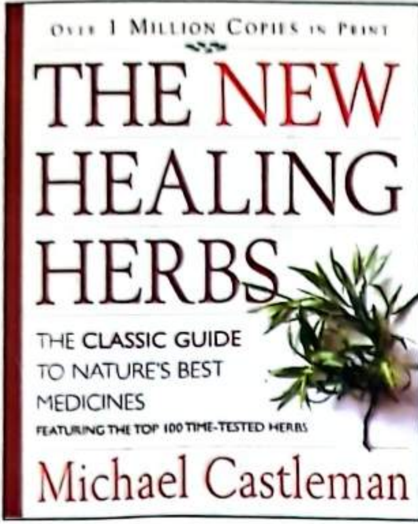
الاستعمال	الأعشاب	احتياطات خاصة
	الراوند السنا رعي الحمام	قد يسبب استعمال رعي الحمام انخفاضاً في معدل النبض وضيقاً في الشعب الهوائية. إذا كنت مريضاً بالقلب، أو ارتفاع ضغط الدم، أو السكر، أو الربو، فاستشر الطبيب قبل استعماله.
مخدر	الكرفس حشيشة الدينار الخزامى الترنجان ذنب الأسد زهرة الآلام الدرقة الناردين الأخيليا	استعمال الكرفس لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. يعوق الترنجان تأثير الهرمون المنشط للغدة الدرقية. إذا كنت مصاباً بقصور في الغدة الدرقية، فاستشر الطبيب قبل استعماله.
منبه	الكاكاو (الشيكولاته) البن الإيفيدرا الجنسنج الكولا المتة الشاي	الكاكاو (الشيكولاته)، البن، الكولا، المتة، الشاي، تحتوي جميعاً على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان. قد يرفع الإيفيدرا ضغط الدم، وقد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق. الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب أو الكلى، أو سكتة دماغية سابقة، عليهم ألا يستعملوا الإيفيدرا. وفي الجرعات الكبيرة جداً، قد تسبب الإيفيدرا متاعب بالقلب قد تؤدي إلى الوفاة.
مهدئ	النعناع البري الكرفس البابونج الخزامى الترنجان ذنب الأسد زهرة الآلام الدرقة الأخيليا	استعمال الكرفس لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. يعوق الترنجان تأثير الهرمون المنشط للغدة الدرقية. إذا كنت مصاباً بقصور في الغدة الدرقية، فاستشر الطبيب قبل استعماله.

استعمالات أخرى للأعشاب

الاستعمال	الأعشاب	احتياطات خاصة
تحسين الأداء الرياضي	البن الجنسنج	يحتوي البن على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان.
مساعد للهضم	حشيشة الملائكة الكراوية النعناع البري البابونج القرفة القرنفل الكاكاو (الشيكولاته) الطرخشقون الشبت الشمار الأقحوان الجنطيانا الزنجبيل حشيشة الدينار	قد تسبب حشيشة الملائكة طفحاً جلدياً في الأشخاص الذين لديهم حساسية ويتعرضون لضوء الشمس المباشر. يحتوي الكاكاو (الشيكولاته) على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان. استعمال الطرخشقون لفترة طويلة قد يقلل مخزون البوتاسيوم في الجسم. الشمار له تأثير إستروجيني. الأشخاص الذين لديهم تاريخ في الإصابة بأمراض تجلط الدم، أو التهاب الأوردة الجلطي، أو أمراض القلب، أو السكتة الدماغية، يجب عليهم أن يستشيروا أطباءهم قبل استعمال الشمار. يعوق الترنجان تأثير الهرمون المنشط للغدة الدرقية. إذا كنت مصاباً بقصور في الغدة الدرقية، فاستشر الطبيب قبل استعماله.

الاستعمال	الأعشاب	احتياطات خاصة
	الفَراسيون الخُزامى الترُنجان الخِطمِيّ الباباظ زهرة الآلام نعنع الماء النّعناع الفلفلي الفلفل الأحمر إكليل الجبل المريَمِيّة الغبيراء الزعتر الكُركُم الأخيليا	
تنشيط جهاز المناعة	للاستعمال الخارجي: الصبار للاستعمال الداخلي: الأستراجالس البَرباريس جابر العظام مخلب القط البابونج الردبكية الثوم الزنجبيل الجنسنج الختم الذهبي الجوتو كولا عِرق السوس الخِطمِيّ الهَدال عشبة القديس يوحنا	استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني. قد يسبب الهدال انخفاضاً في معدل النبض، وقد يؤثر على ضغط الدم. إذا كنت تعاني من أمراض القلب، أو السكر، أو ارتفاع ضغط الدم، أو سكتة دماغية سابقة، فاستشر الطبيب قبل استعماله. إذا كنت تتعاطى أدوية مضادة للاكتئاب، فاستشر الطبيب قبل استعمال عشبة القديس يوحنا.
طارد للحشرات	الأوكالبتوس الخزامى نعنع الماء	ملء ملعقة صغيرة من زيت نعنع الماء قد يكون ساماً. لا تتناوله عن طريق الفم، واحفظه بعيداً عن متناول الأطفال.
تحفيز الولادة	الكوهوش الأسود كيس الراعي	استعمال الأعشاب لتحفيز الولادة يتطلب العناية الطبية.
مساعد للرضاعة	شجرة العفة	لا يوجد
؟؟؟	الأستراجالس البَرباريس الجنسنج عِرق السوس الكُعيب الكُركُم	استعمال عرق السوس لفترة طويلة قد يسبب احتباس السوائل في الجسم، ارتفاع ضغط الدم، عدم التوازن الهرموني.
تقوية الذاكرة	الجنكة الجنسنج	لا يوجد
المحافظة على الوزن	البن الإيفيدرا	يحتوي البن على الكافيين الذي قد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق، الإدمان.

الاستعمال	الأعشاب	احتياطات خاصة
		قد يرفع الإيفيدرا ضغط الدم، وقد يسبب التوتر العصبي، سرعة التهيج، الأرق. الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب أو الكلى، أو سكتة دماغية سابقة، عليهم ألا يستعملوا الإيفيدرا. وفي الجرعات الكبيرة جداً، قد تسبب الإيفيدرا متاعب بالقلب قد تؤدي إلى الوفاة. كلا العشبين يجب أن يستعمل للمحافظة على الوزن تحت الإشراف الطبي فقط.



تحديث لكتاب الأعشاب الكلاسيكي
مع أكثر من مليون نسخة مطبوعة

الأعشاب العلاجية الجديدة

منذ حوالي عشر سنوات، وضع كتاب «**الأعشاب العلاجية**» Healing Herbs المقاييس لكتب الأعشاب، وهذه الطبعة الموسعة التي تم تحديثها بالكامل تأخذك إلى طليعة البحث العشبي، وتبين لك كيف تحصل على الكثير من أقدم علاجات الطبيعة.

سواء كنت مستعملاً جديداً، أو كنت خبيراً في طب الأعشاب، فهذه الطبعة تزودك بمعلومات ضرورية تجعل **النباتات الطبية** جزءاً من نظام العناية بالذات. ستجد بداخل الكتاب:

- اكتشافات رائعة حول المنافع العلاجية للأعشاب الشائعة، مثل الردبكية، والجنكة.
- معلومات تفصيلية عن الأعشاب القديمة والمكتشفة حديثاً متضمنة ١٢ عشباً لم يتم ذكرها في الطبعة الأصلية.
- توجيهات واضحة وموجزة عن الجرعات: قدرها ومدة تناولها، مع تعليمات الاستعمال الآمن.
- نصائح ثمينة عن طرق شراء وتخزين وإعداد العلاج العشبي.
- حقائق مدهشة من تاريخ طب الأعشاب الذي يمتد لأكثر من ٥٠٠٠ عام.
- جدولاً شاملاً لطرق العلاج، لأكثر من ١٠٠ حالة شائعة.

الأعشاب العلاجية الجديدة: يزودك بنظرة القرن ٢١ إلى التقاليد العلاجية الأصلية. إنه المصدر الوحيد الذي تحتاجه ليجيب عن كل تساؤلاتك حول طب الأعشاب، ولتستعمل الأعشاب بثقة وأمان.

عن المؤلف

مايكل كاسلمان يعمل في مجال الصحافة الصحية وحاصل على العديد من الجوائز، وله خبرة أكثر من ٣٠ سنة في كتابة التقارير عن الطب التقليدي والطب البديل. وهو مؤلف ١٠ كتب، منها:

Blended Medicine: The Best Choices in Healing Nature's Cures Before You Call Doctor

كما أن لـ منشورة، إضافة إلى الخدمات التي يوفرها عبر الإنترنت.




6 281072 026592
282203392

